دائرة المعارف السيكولوجية

المجلد الثاني

- كيف تكسب المال
- تغلب على القلق
- تغلب على الخوف
- الايحاء الذاتي
- سعادتك بيدك
- طريق النجاح

دار صادر
بيروت

كيف تكسبُ المال

الحظ ليس وقفاً على أفراد معيّنين
ففي وُسع كلّ إنسان أن يكون محظوظاً
ويكفي أن يَشغَل بذلك مخيّلته
فتُفتح أمامه الأبواب المُغلقة :
باب العمل ، باب الثروة ، باب الشهرة
بالمُخيّلة يمكنك اجتراح العجائب

عرض وتلخيص : لويس الحاج

أطلق لمخيلتك العنان

ما أكثر الذين يشكون ضيق ذات اليد في أيامنا لأن أبواب العمل والارتزاق سُدّت في وجوههم !

تصوّر نفسك واحداً من الذين كانوا يعملون في مؤسّسة واستغنت الإدارة عن خدماتهم لسبب ما ، فإذا أنت عاطل عن العمل ، ولا أمل لك بالالتحاق بمؤسّسة أخرى لبلوغك سنّاً معينة ؛ أمّا المال الذي ادّخرته من عملك السابق فمبلغ جد متواضع . . . فماذا تصنع للخروج من المأزق ؟

لقد واجه « جورج بيكر » المعضلة نفسها عقيب انتهاء الحرب العالميّة . كان ضابطاً في فرقة الهندسة، فلمّا وضعت الحرب أوزارها عاد إلى وظيفته في نظارة الأشغال العامّة ، ولكن الدولة استغنت عن خدماته بعد ثمانية عشر شهراً ، فكانت الصدمة قويّة ، لأن جورج بيكر لم يدخر ثروة وهو في الوظيفة، ومع هذا لم يدع لليأس سبيلاً إلى نفسه، بل استطاع الخروج من المأزق بفضل مخيّلته .

وإليك ما فعله الكبتن بيكر :

لم يضيع صاحبنا دقيقة من وقته ، فمضى إلى مصلحة الأحراج في نظارة الزراعة واستأجر منها قطعة أرض صغيرة في المنطقة الجبليّة ، تفصلها عن المدينة مسافة أربعين ميلاً ، وبعد يومين أقام خيمته على الأرض المستأجرة ، وفي نيته أن يعرض خدماته كدليل ومرشد للذين يرتادون تلك الناحية ، دون أن يصرفه هذا العمل عن استنباط وسائل أخرى للارتزاق . وما وافى الخريف

حتّى شرع بيكر في بناء كوخ من حجارة الطوب لأنّ نتائج التجربة جاءت أكثر من مشجعة. وبعد ست سنوات خرج من عزلته وفي حوزته بضعة عشر ألفاً من الدولارات مختزناً لشيخوخته ذكريات أشهى ما تكون الذكريات.

من حقّك أيها القارىء أن تتساءل : كيف استطاع الكبّتن بيكر جني ثروته ، وهل جمعها من عمله كدليل ؟

إليك الجواب ، وقد أعطاه الكبّتن بنفسه للذين وجهوا إليه السؤال :

« اعتدت وأنا في الوظيفة قبض مرتبي في آخر كلّ شهر ، وساد في ذهني مع الأيّام أن المرء لا يسعه كسب معيشته بطريقة أخرى . فلمّا انفككت عن الوظيفة أعملت مخيّلتي في استنباط وسائل الارتزاق ، وتزاحمت المشروعات في رأسي بعد ثلاثة أيّام من التفكير ، فاخترت منها الأجدى والأصلح .

« لدى وصولي إلى معتزلي في الجبل لاحظت أن السياح المقبلين من الشرق يتهيبون قيادة سياراتهم على الطرق الجبليّة الضيقة ، ولما كنت سائقاً ماهراً فقد عرضت خدماتي عليهم لقاء ريال واحد عن كل ساعة أقضيها في العمل ، فوافقوا بجذل ، لأن مشروعي أتاح لهم ، فضلاً عن الطمأنينة ، أن ينزهوا أبصارهم في منطلق الطبيعة الفسيح .

« وولد نجاح مشروعي الأوّل في مخيّلتي مشروعاً آخر . فقلت في نفسي : لِمَ لا أتولى إرشاد هواة الصيد والقنص الذين يجازفون بتسلق المرتفعات ؟ ولقاء خمسين دولاراً في الأسبوع اعتمدني ستة من الصيادين مرشداً لهم ودليلاً .

« وتتالت المشروعات ، فقد لاحظت أن الأفراد القلائل الذين بنوا أكواخاً في الجبل لم يستدروا خيرات الأرض المعطاء ، فأنشأت حول كوخي حديقة وبعد أشهر أغناني إنتاجها عن شراء الحبوب والبقول والخضار .

وصنعت من خشب الأشجار المحيطة بكوخي مقاعد وخزائن استثارت إعجاب جيراني فأوحى إليّ هذا الإعجاب فكرة جديدة : لِمَ لا أسلخ أشهر الشتاء

في صنع المقاعد الخشبيّة وأبيع إنتاجي من الراغبين ؟ وقد ردّ عليّ هذا المشروع ربحاً لا بأس به . وفي الربيع رحت أجمع النباتات النادرة وأستخرج منها عقاقير نافعة ، فكان سكان المدن والقرى يفدون إلي كوخي لشراء العلاج السحري . ولما تجمع لديّ عدد كافٍ من جلود الحيوانات التي كان الصيادون يظفرون بها ، بعتها من تجار الجلود والفراء ؛ واكتشفت خلال تجوالي في الحقول والأحراج بحثاً عن النباتات النادرة نباتاً له رائحة التبغ ونكهته ، فصنعت منه لفائف وقدمت منها إلى السياح المقبلين من الشرق فانتشوا برائحتها وحملوا منها إلى ولاياتهم ، وسرعان ما تلقيت عشرات الطلبات من اثنتي عشرة ولاية ، وبلغ ربحي من هذه الصناعة في ستة أشهر أربعة آلاف دولار .

« لقد استخرجت ممّا توقع لي بعد تركي الوظيفة درساً قيماً : يمكن المرء أن يتدبر شؤونه وأمر معاشه حيثما وجد إن هو عرف كيف يعمل مخيّلته . »

وجدير بالذكر أن الكابتن بيكر ترك معتزله في الجبل وهو من أرباب الثراء ، وهو اليوم لا يأتي عملاً سوى الرسم ، وقد عرف منه أنه يبيع لوحاته ويشتري بثمنها سجاداً شرقيّاً ، وفي أسبوع معين من كل سنة يقيم في منزله الأنيق معرضاً للسجاد الشرقي فيقبل الناس على الشراء ويجني من ذلك أرباحاً طائلة .

ربّ قائل إن إعمال المخيلة من شأنه إرهاق الذهن وتقصير الأجل ؛ إن الواقع يدحض هذا الزعم . فالرجال الذين تضطرهم حرفتهم لإعمال المخيلة يعمرون أكثر من سواهم . فمتوسط عمر الشعراء ست وسبعون سنة ، ومتوسط عمر المؤرخين ثلاث وسبعون والفلاسفة خمس وستون . ألم يعش تولستوي أربعاً وثمانين سنة ، وغوته ثلاثاً وثمانين ، وفكتور هوغو ثلاثاً وتسعين ، وميكال أنج تسعاً وثمانين ؟

ثق يا قارئي أن من يعمل مخيلته ويفتح عينيه جيّداً ، يمسك الثروة من قرنيها ويرغم الحظ على السير في ركابه كيفما سار وأنّى وجد .

أنا لا أهيب بك إلى التفكير بما لا طاقة لك على تحقيقه . ولكنّي أنصحك بالتوقف مليّاً عند كلّ فكرة تمرّ بذهنك ، وألاّ تذهب بعيداً في البحث عن الأفكار فهي ماثلة أمامك ويكفي أن تفتح عينيك . أعرف صديقاً من أرباب الصناعة ، يطلع كلّ عام بمشروع جديد وهو يملك اليوم ستة مشروعات ناجحة . ولما سألته ما هو سرّ نجاحه ، قال إنّه يخلو بنفسه ربع ساعة مساء كل يوم لغربلة الأفكار التي تكون قد مرّت بذهنه في خلال النهار ، ثمّ يختار الفكرة التي تبدو له مفيدة ، ولكنه لا ينفذها في الحال ، بل يدعها تختمر في رأسه أياماً ، فإذا لم يغير رأيه فيها ، تكون صالحة للتنفيذ .

وإليك أخيراً هذه النصائح الخمس :

١ — استعرض في مخيلتك عندما تأوي إلى فراشك الأفكار التي مرّت بذهنك في خلال النهار .

٢ — دع مخيلتك تنشط ، ولا تحاول كبح جماحها .

٣ — إذا راقتك فكرة ، دعها تختمر في رأسك أياماً ليتسنى لك تقدير قيمتها الحقيقيّة .

٤ — غربل أفكارك بتجرّد الناقد النزيه .

٥ — إذا أعجبتك فكرة تشبّث بها ولا تتأثر برأي الآخرين .

المخيلة موهبة تجترح العجائب

الرجل ذو المخيلة الخصبة يأخذ بعين الاعتبار نزوات البشر وأمانيهم وأوهامهم ، ويعرف كيف يستغلها لمصلحته .

يحكى أن بعض تجار مدينة نيويورك اختزن عدداً كبيراً من الآلات الموسيقيّة وفي نيّته أن يبيعها من الهواة بأسعار معقولة ، وذلك في بحر أسبوع يعلن عنه في الصحف . وظهر الإعلان وروافقته دعايات في دور السينما وبواسطة مكبرات الصوت السيارة . ولكن الإقبال على الشراء بقي ضعيفاً جدّاً . وذات صباح صدرت ثلاث صحف واسعة الانتشار وفي صدر صفحاتها الأولى مقال بعنوان : « وفر لبناتك ثقافة كاملة » ويؤكد المقال أن الموسيقى هي أساس كل ثقافة وأن إتقان الفن الموسيقي هو رأسمال اجتماعي كبير .

وبعد مضي أربع وعشرين ساعة نفدت الآلات الموسيقيّة المعروضة للبيع ؛ وتبين للذين استوقفتهم هذه الظاهرة أن المقال نشرته الصحف مأجوراً وان كاتبه هو التاجر ذو المخيلة الخصبة . وتبين كذلك أن الذين اشتروا الآلات الموسيقيّة ليسوا من الهواة ولا من المحترفين ، بل هم من أنصار كلّ جديد وشائع (السنوبيين) ، لم يشتروا الآلات إلاّ إشباعاً لشهوة حبّ الظهور ، بعد أن كتبت الصحف ما كتبت عن الموسيقى وعلاقتها بالثقافة والمجتمع .

أدرك التاجر أهميّة « السنوبية » ولمسها حبّ الظهور ، لبضع سنوات خلت فاستغلوها أبرع استغلال . وكان السابق في هذا المضمار صاحب معمل للصابون في فرنسا . فقد اعتاد معمله إنتاج مقادير كبيرة من الصابون المعطّر ، ولكن المضاربة جعلت الإقبال على أصنافه ضعيفاً ، فعهد إلى أحد الاختصاصيين

في شؤون الدعاوة والإعلان بمهمة دفع الكارثة التي تهدّد معمله ، فعمد هذا إلى وقف الإعلانات التّي كانت تنشرها الصحف عن صابون المعمل ، وبعد أسبوعين نشرت الصحف إعلاناً جديداً يقدّم الصنف نفسه إلى الجمهور على أنّه الوسيلة الوحيدة لجعل البشرة ناعمة ملساء . وسرعان ما تهافت الشارون وازدهر المعمل ، وهو اليوم أشهر معامل الصابون المعطّر في العالم .

وإليك مثالاً آخر لما تستطيعه المخيلة متى أدرك صاحبها أن مجاراة أهواء البشر هي مفتاح نجاح المشروعات التّي لا تتطلّب اختصاصاً ، ولا علاقة للتكنيك بها :

في أميركا اليوم رجل عصامي يدعى دانيال أوكونيل ، ويلقبه مواطنوه بملك الساندويش . فكيف استحقّ دانيال لقبه هذا ؟ وكيف أضحى من أرباب الملايين بعد أن كان صاحب مطعم متواضع لا يرتاده في اليوم أكثر من ثلاثين عاملاً وعابر سبيل ؟

كان دانيال يقدّم إلى زبائنه فطائر وساندويش في غرفة ضيقة تتوسطها طاولة . واتفق له ذات يوم أن مرّ في شارع « أبراهام لنكولن » فسمع رجلاً أوروبيّاً يقول لرفيق له : « ألم تلاحظ مثلي إقبال الأميركيّين على التهام الساندويش ؟ إنّه الطعام المفضّل لديهم . ومع هذا لم تقع عيناي على مطعم أنيق يقدم الساندويش للزبائن ضمن إطار جميل » . وكانت هذه الكلمات كافية لتحريك مخيلة دانيال أوكونيل. وسرعان ما اختمرت في رأسه فكرة إنشاء مطعم يجتذب الجمهور ، لا بالفطائر والساندويشات الشهيّة وحسب ، بل بأناقة مظهره . وقد كان ، وكان للزخارف التّي جمّلت المطعم أثرها في حمل الناس على ارتياده ، بعضهم ليتناول طعامه والبعض الآخر ليثبت للآخرين أنّه هو كذلك من رواد هذا المكان الأنيق .

وبعد أن كان زبائن أوكونيل يعدون بالعشرات ، صار مطعمه والفروع

التي أنشأها من ثمّ تستقبل يومياً أربعة آلاف زبون من مختلف الطبقات.

* * *

إذا كنت ممّن يتجرّون بفراشي الأسنان أو ممّن يصنعونها فماذا تفعل لتغزو بها السوق وتربح الجمهور، مع العلم أن مصنوعاتك لا تقل جودة عن مصنوعات مزاحميك؟

هذه المسألة بالذات واجهت في العام ١٩٣٠ جون دودسيد صاحب معمل فراشي الأسنان في شيكاغو، وكانت الفراشي تباع من الجمهور مكشوفة، عرضة للغبار والجراثيم، فعمد جونز إلى عرض مصنوعاته بشكل آخر جذاب، إذ عقمها ووضعها داخل غلافات من الجيلاتين، وأعجب الجمهور بهذه الطريقة، فغزت الفراشي المغلفة بالجيلاتين الأسواق والجيوب وتضاعف إنتاج المعمل ودخل صاحبه.

* * *

لعشر سنين خلت كان الرجال الراغبون في السفر جواً يلقون صعوبة في إقناع زوجاتهم بأن الخطر الذي يتهدّد حياة المسافرين على متون الطائرات ليس أعظم من الخطر الذي يتهدّد المسافرين بحراً أو براً. وبقي الإقبال على الانتفاع بخدمات شركات الملاحة الجوية ضعيفاً إلى أن قيض لهذه الشركات رجل يفكر عنها ويستنبط الوسائل القمينة بالقضاء على مخاوف السيدات وأوهامهن. فقد استنجد ويليام تبرسن أحد كبار موظفي « شركة الخطوط الجوية المتحدة » في أميركا بمخيلته الخصبة، فأوحت إليه بالحل المنشود.

أدرك تبرسن، وهو الخبير بنفسيّة المرأة، أن النساء لا يكرهن الحصول على المنافع المادية. فعرض على كل سيدة ترغب في السفر مع زوجها أو شقيقها أو والدها رحلة مجانية، أيّاً كانت المسافة والوجهة. وبعد أيام قليلة سجلت مكاتب شركات الملاحة إقبالاً محسوساً على السفر جواً، فقد

تبخرت أوهام السيدات وزالت مخاوفهن بفضل العلاج السحري الذي اكتشفه بترسن .

* * *

سئل كونراد هيلتون « ملك الفنادق » في الولايات المتحدة الأميركيّة كيف توصل إلى التّربع على عرشه ، وقد كان للثلاثين سنة خلت يدير فندقاً متواضعاً في قرية سان أنطونيو على حدود المكسيك ؟ فأجاب هيلتون أنّه مدين بنجاحه لمخيّلته .

يملك هلتون اليوم أربعين فندقاً في أميركا وأوروبا ، أشهرها وأفخمها فندق بلازا في نيويورك ، ولا يقل عدد نزلاء فنادقه يوميّاً عن خمسة عشر ألفاً ، أمّا ثروة الرجل فتقدر بسبعين مليون دولار .

يقول هيلتون إنّه أدرك بعد انتهاء النزاع العالمي الأوّل أن الصناعة الفندقيّة في بلاده لا تجاري التطوّر ، ورواح يتحرّى عوامل التأخّر ونواحي النقص ناظراً إلى المؤسسات الفندقيّة بعين الناقد الخبير ، فتبين له أن النزلاء باتوا يبرمين بالأساليب القديمة ، وانّهم يتطلبون خدمة سريعة ومؤسسات توفر لهم أسباب الراحة وأجواء مرحة ، فباع فندقه المتواضع في سان أنطونيو كما باع أرضاً يملكها في لوس أنجلوس واشترى بالمال الذي تجمّع لديه فندقاً في شيكاغو أشرف أصحابه على الإفلاس ، وكان أول عمل قام به بعد أن آلت إليه ملكية الفندق أن أدخل تحسينات جمّة على البناء وأنشأ في الحديقة ملاعب للتنس وحوضاً للسباحة ، وجهز الفندق بوسائل التدفئة والتهوية الحديثة ، وكان عمله هذا نقطة انطلاق جعلت منه رائد الصناعة الفندقيّة الحديثة في بلاد الدولار .

١ — اجتهد دائماً في التعرّف إلى اتجاهات الجمهور .

٢ — لا تأل جهداً في سبيل تجديد الأساليب القديمة .

المخيلة تنشط الشجاعة

ممّا لا ريب فيه أن هيلتون ملك الفنادق في الولايات المتحدة الأميركيّة رجل مقدام ، قوي الإرادة ، وقد كان لشجاعته أثر بارز في ما أصاب من توفيق . لم يقدم على شراء فندق « روزفلت » الشعبي في نيويورك مع علمه أن هذا الفندق كان شؤماً على الذين استثمروه طيلة عشرين عاماً ؟ وعندما انتقلت إليه ملكيّة فندق « بلازا » كان الفندق وأثاثه قيد الحجز ، وقد شهر أصحابه إفلاسهم .

وشجاعة هيلتون هي وليدة مخيلته ، بل وليدة بعد نظره وذكائه الوقاد . قال له بعض أصدقائه عندما شرع في توسيع دائرة نشاطه : «أراك يا هيلتون تجازف بثروتك وتنطلق على طريق غير واضح المعالم». فأجاب ملك الفنادق : « أمّا المجازفة فإنّي أؤمن بأنّها السبيل الوحيد إلى بلوغ الهدف . أمّا الطريق المجهول فإنّي أحاول معرفة ما وراءه بمخيلّتي الّتي ترينِي المستقبل زاهي الصور » .

عرفت رجلاً من طراز هيلتون هو مارتان دافي . كان مارتان في مدرسة الفنون عندما كان والده جوهن منكبّاً على دراسة البيولوجيا (علم النبات) وهو الرجل العديم الثقافة ، وخرج من هذه الدراسة بفكرة رسخت في ذهنه مع الأيّام ، وذات يوم فاجأ الناس بمصنف هو الأوّل من نوعه : « العلم في خدمة الشجرة » وشجعه إقبال الجمهور على مطالعة مصنفه على وضع كتاب آخر بعنوان « طبيب الأشجار » يؤكد فيه أن الأشجار المريضة تمكن معالجتها وإنقاذها ، وقد توفي جوهن دافي قبل أن ينعم بثمار تفكيره ، فقرّر مارتان

أن يكرس نشاطه لفكرة والده ، وأن يجعل من الفكرة مشروعاً تجارياً يعود عليه بأكثر من الشهرة والصيت والحسن . وقبل أن يمضي قدماً في الترويج لنظريته « العلم في خدمة الشجرة » راح يتمرّن على تشريح الأشجار وتشخيص أمراضها ، ثمّ أنفق المال القليل الذي خلفه له والده في تأسيس « جمعية أصدقاء الشجرة » بالاشتراك مع خمسة من أصدقائه استهوتهم فكرة جونز داڤي ، وحذوا حذو مارتان في التمرّن على تشريح الأشجار والنباتات . وتألف من مارتان وأصدقائه مجلس إدارة الجمعية ، وما لبثوا أن أعلنوا في الصحف عن استعدادهم لمعاينة الأشجار المريضة والهرمة ومعالجتها دون مقابل ، وكان والد مارتان قد توصل إلى صنع عقاقير ، وجاءت نتيجة التجارب التي أجريت على الأشجار المريضة أكثر من مشجعة . قال لي مارتان : « لم ينتفع بخبرتنا بادىء ذي بدء إلاّ بعض صغار الملاكين ممّن هالهم أن يروا كرمتهم تضمحل وزيتونهم ييبس ، وكانت الإعلانات قد استنفدت المال القليل الذي نملك ، فدبّ اليأس إلى نفوس شركائي ، أمّا أنا فقد كنت واثقاً بنفسي وما شككت لحظة واحدة في كون مشروعي أهلاً للحياة ، وكتكت قد أمنت على حياتي ، فحصلت من شركة الضمان على قرض وأنفقت المال في الدعاوة للمشروع ، وكان الذين عولجت أشجارهم بنجاح يذكرونني بالخير في أوساط الزراع ، فتزايد الإقبال على شراء العقاقير التي كنت أعرضها في مركز « جمعية أصدقاء الشجرة » واستعان بي الشارون على معالجة أشجارهم ، فلمّا كثرت مشاغلي دربت خمسين شاباً وفتاة على أساليب المعالجة ، وأسّست بالمال الذي تجمّع لدي فروعاً في المدن والقرى الكبيرة ؛ واليوم يلقبونني في ولاية كاليفورنيا بأبي الشجرة واعترفت حكومة الولاية بأنّي طبيب الأشجار عن جدارة واستحقاق » .

لم يحدثني مارتان عن المصاعب التي عاناها ؛ فقد عرفت في حينه أن الرجل

رهن مجوهرات زوجته ليدفع بدل إجارة مركز الجمعية (جمعية أصدقاء الشجرة) وان حماه كلفه ست مرات لدى الدائنين . ولما ذكرته بالأيّام الصعبة التي مرّت به تبسّم وقال : « أجل لم يكن الدرب سهلاً يا عزيزي ، فقد أدمت الأشواك قدمي قبل أن أبلغ القمّة » .

سألته :

— ما سرّ نجاحك ؟

— الثقة بالمستقبل والإيمان بالله . عندما اعترضت سبيلي العراقيل تلك في نفسي إنها سحابة صيف ، ولم أدع لليأس والتشاؤم سبيلاً إلى نفسي ، بل رحت أتخيلني أنهب الثروة بمجامع كفي وأحيا حياة البذخ والترف ، أي انّني كنت أستمدّ الشجاعة والمثابرة على العمل من مخيّلتي الخصبة .

لقد نجح مارتان لأنّه تطلّع إلى ما وراء الحاضر ليرى بمخيلته المستقبل الزاهر .

أذكر للمناسبة ما قاله لي رجل مسن منذ سنوات ، وكنت أجتاز مرحلة دقيقة خيّل إليّ معها أني لن أعرف في حياتي إلاّ الخيبات . سألني الرجل بعد أن كاشفته بحالتي النفسيّة :

— هل لديك قطعة نقدية من فئة نصف ريال ؟

— لدي قطعتان منها .

— ضع إحداهما على عينك اليمنى ، وأغمض اليسرى ، ثمّ حاول أن ترى الشمس .

— كيف تريدني أن أرى الشمس وأنا مغمض العين اليسرى ، وتحجب الشمس عن اليمنى القطعة المعدنية ؟

— ترى هل يعني هذا أن نصف الريال أكبر من الشمس ؟

أراد الرجل من هذه الأمثولة أن يلقي عليّ درساً في ما تستطيعه المخيلة

إذا عرف صاحبها كيف يشغلها . فمن كان ذا مخيّلة خاملة يقف أو ينكص على عقبيه لدى ارتطامه بالعقبة الأولى .

وحدّثني الرجل عن نفسه ، قال : « بدأت حياتي العمليّة فرّاشاً (بلانتون) في « الشركة العموميّة لصنع الأجراس الكهربائيّة » ، ودفعني الفضول إلى التفرج على كيفيّة صنع الأجراس ، فكنت أقضي ساعات الفراغ في المعمل أراقب ما يجري ، وفي الليل كنت أمضي السهرة في منزل أحد العمال لأقف منه على دقائق الصنعة وأسرارها . وسرعان ما احطت بهذه الأسرار ، وقام في ذهني أني أستطيع إصلاح الأجراس التي يطرأ عليها ما يعطلها — وكان هذا يحدث لمعظمها لأن استعمال الأجراس الكهربائيّة كان في مستهلّ شيوعه — فتركت عملي غير آسف واشتريت بالدولارات القليلة التي كنت قد ادخرتها عدة العمل الجديد ، ورحت أضغط أزرار أجراس البيوت عارضاً خدماتي على كلّ بيت جرسه يرن رنيناً ضعيفاً أو متقطعاً ، فقوبلت عروضي بالرفض في الأيّام العشرة الأولى ، ونصح لي عمّي ، زوج أمي ، بأن أبيع عدتي وأبحث لي عن عمل جدي ، وهددني بالطرد إن أنا لم أفعل ، ولكني أبيت عن عدتي انفكاكاً ، وثابرت على الطواف بالبيوت إلى أن استنجدت بي سيدة تدير فندقاً أجراسه معطلة ، فأصلحت الأجراس وتقاضيت المرأة أجراً زهيداً ، وكان أن أطرت مديرة الفندق مهارتي وأجري المتواضع خلال زيارة قامت بها لجيرانها ، فأرسلوا في طلبي لأصلح أجراس منزلهم ، وشاهدني جيرانهم منهمكاً في عملي فكلّفوني المهمة ذاتّها في منزلهم . وبعد هذا النجاح المبدئي قام في ذهني أني أستطيع إصلاح أجراس المدينة كلّها ، وان تحقيق هذا المشروع يتطلّب مكتباً وبضعة معاونين وحملة إعلانات في الصحف .

واختمرت الفكرة في رأسي حالما تجمع في جيبي مئة دولار ، فاستأجرت المكتب ، وبالمئة دولار الثانية نشرت في الصحف إعلانات ، وبالمئة الثالثة

اشتريت عدة جديدة ، وبلغ دخلي الصافي في العام الأوّل ستة آلاف دولار .
وهو اليوم لا يقل عن خمسة عشر ألف دولار سنويّاً .
— كن واثقاً بنفسك ، ولا تتراجع أمام ما يعترض سبيلك من عقبات .

كيف تفرض نفسك على صاحب العمل

تلقيت وأنا فتى أمثولة لن أنساها ما حييت .
خطر لي البحث عن عمل ليلي وأنا بعد تلميذ ، فتقدمت من بقالين أعرفهم وعرضت على كلّ منهم خدماتي دون أن أعين نوع هذه الخدمات ، فصرفوني بلطف ، وكان الجواب واحداً : لسنا بحاجة إلى مستخدمين . وبعد أيام بلغني أن أحد البقالين الثلاثة استخدم فتى من أترابي فاستجمعت شجاعتي ومضيت إلى الرجل أسأله ما معنى هذا التناقض ، فربت على كتفي وقال :
— عندما جئتني أنت تطلب عملاً لم يكن لدي عمل أعهد به إليك .
أمّا المستخدم الجديد ويدعى « فريدي » فقد عرض عليّ فكرة أعجبتني .
— ما هي هذه الفكرة ؟
— اقترح عليّ أن أوكل إليه مهمة سؤال الزبائن عن حاجاتهم صباح كل يوم ، على أن يحمل إلى المنازل هذه الحاجات . وقال انّه يملك دراجة ، ممّا سهل مهمته إلى حدّ كبير . ولما كان هذا النوع من الخدمات مبتكراً في مدينتنا فقد استهوتني الفكرة .
كنت أنا أملك دراجة ، ولكن كان لدى فريدي شيء لم يكن لدي : كان لديه فكرة .

تصدر في لوس أنجلوس جريدة رياضية واسعة الانتشار . وقد حدثني صاحبها مالك ليني عن خطواته الأولى في ميدان الصحافة ، قال :

— استهوتني الصحافة ولكن الجريدة الوحيدة التي كانت تصدر في لوس انجلوس كانت تشكو التخمة لكثرة عدد المحررين فيها . فاكتفيت بالتردد على مكاتب هؤلاء داراساً نواحي نشاط كل منهم فلاحظت أن الجريدة تهمل الرياضة إهمالاً تاماً . وكان الموسم الرياضي في إبانه ، فوصفت في مقال قصير مباراة في كرة القدم بين مدرستين ، وسباقاً على الدراجات ، وعرضت المقال على رئيس التحرير ، فوافق على نشره وشجعتني موافقته على اقتراح إفراد زاوية للرياضة في جريدته ، فأعجبته الفكرة وعينني محرراً رياضياً .

* * *

الحصول على عمل هو في أيّامنا مسألة مهارة في إقناع المخدوم بأن استخدامك يعود عليه بفائدة . ولكي يسود في ذهن صاحب العمل أنّك عنصر مفيد ينبغي لك أن تتقدم منه بفكرة أو مشروع يكون له طابع الطرافة ، فإذا لم تسعفك مخيلتك تبنّ فكرة لسواك واجتهد في بسطها على نحو بعيد عن الزخرف بحيث تبدو لمستمعك فكرة عمليّة . إليك مثالاً يكرّس هذه النصيحة :

في مطلع القرن العشرين هبط مدينة نيويورك خياط بولوني واضعاً نصب عينيه غزو الأوساط الراقية بفنه الرفيع .

طرق أبواب أشهر محال الأزياء والخياطة ، مسلحاً بشهاداته ، فكان الجواب واحداً : « أنت ولا شك خياط ماهر ولكن لا عمل لك عندنا » .

ولما أعياه البحث ، قال في نفسه : « لم َ لا أخيط فستاناً أنيقاً لحسناء أختارها وأعرض صنيعي بواسطة هذا المانكان (المثال) الحيّ ! »

لم تكن الفكرة له ، فقد سبقه إليها الخياط « وورث » في باريس ، ولكنه لم يجد غضاضة في تبنيها ، وبدلاً من أن يغشى والمثال الحي المرابع

والصالونات ، اصطحبها إلى أحد معارض الأزياء — وكان مدير المعرض قد رفض خدماته — فسارع إلى التعاقد معه بشروط ممتازة ، وما هي إلاّ ثلاثة أسابيع حتّى كانت سيدات الطبقة الراقية يعتبرن ارتداء فستان من صنع هرمان البولوني شرطاً أوليّاً من شروط الأناقة .

* * *

إذا كنت ممّن يهتمون بعمل معين اجتهد في الإحاطة بدقائقه ، وتحدث إلى الذين يعنيهم الأمر سواء كانوا منتجين أو مستهلكين أو وسطاء أو عمالاً ؛ إليك ما فعله ادوارد تيد ، وهو اليوم المدير العام لشركة إنتاج الترّاكتورات :

عاد تيد من أوروبا في العام ١٩١٨ فوجد أبواب العمل موصدة في وجوه الآلاف الشبان . وكان الترّاكتور حديث الاستعمال ، فقرّر أن يعرض خدماته بصفة كونه عاملاً ميكانيكيّاً (كان في سنِي الحرب سائقاً ومعاون ميكانيكي في فرقة المهندسة) ولكن منتجي الترّاكتورات وبائعيها رفضوا استخدامه وحجتهم أن الإقبال على منتجاتهم ضعيف في أوساط المزارعين . فقدّر تيد أن وراء إحجام المزارعين عن استعمال آلة الحراثة الجديدة مسألة تنتظر من يتقدّم لحلّها ، فمضى لساعته يستنطق أصحاب المزارع وممثلي المصانع في الأرياف فقيل له ان الفلاحين وصغار الزراع يحجمون عن شراء الترّاكتورات لجهلهم بوسائل صيانتها ، فتقدم من أحد كبار المنتجين عارضاً عليه العمل في مصنعه كمعاون ميكانيكي ، على أن يعهد إليه بمهمة الطواف بالمزارع والكشف على الترّاكتورات المبيعة وإصلاح ما يحتاج منها إلى إصلاح على نفقة المصنع ، فيكون لهذه البادرة صداها في نفوس الزراع والفلاحين ويفضلون إنتاج المصنع الذي يعنى بصيانة تراكتوراتهم على ما عداه . ورافقت الفكرة ربّ العمل فتبناها ، وكان ما قدره تيد فازداد الإقبال على تراكتورات المصنع .

البطالة هي أعقد القضايا الاجتماعيّة ، وعدد العاطلين عن العمل يتزايد

يوماً بعد يوم بالرغم من نمو الانتاج . ولكن ثمة آلاف المراكز التي يمكن إيجادها إذا عرف طالبو العمل كيف يشغلون مخيلاتهم وكيف يفكرون عن أرباب العمل . ألم يشق التراكتور الطريق أمام مئات الشبان بفضل مخيلة ادوارد تيد ؟ إن التلفزيون والرادار والمنازل الجاهزة ونقل البضائع جواً والخ ... تفتح أمام الشبان الأذكياء مجالات واسعة .

— تحتاج المشروعات دائماً إلى أفكار جديدة .

عود عقلك الانتاج

ملايين من الناس ينفقون العمر جامدي الذهن ، مع العلم أن كل إنسان متوسط الطاقة ، عادي الطموح ، قادر على إعمال الفكر ، ولكن المأساة في أن الذين يفكرون قلائل جداً ، وأقل منهم الأولى يحملون أنفسهم عناء التفكير لأن أكثر الناس لم يروضوا أنفسهم على هذا العمل العقلي .

أنا شخصياً مقتنع بفائدة المران في هذا الحقل . فالمخيلة الخلاقة تحتاج إلى وسائل الإنماء والصيانة كي تواصل الخلق . وقد عملت ثلاثين عاماً في أدق الحرف الفكرية : النشر والإعلان ، وعلمتني اختباراتي أن المخيلة ليست موهبة ، إنها تكتسب بتعويد العقل الإنتاج . ولست أكثر القراء الذي مدين بنجاحي للمخيلة النشيطة ، فبفضل الأفكار الجديدة التي أطلع بها الفنية بعد الفنية) وقد أصبح التفكير عندي عادة يوميّة (فرضت نفسي على الناس رجلاً ذا موهبة فذّة .

يمكنك أن تحذو حذوي وأن تبلغ شأوي أو تبزني ، ولكن حذار الإفراط

في كد الذهن ، لئلا يصاب عقلك بالعقم . فالأفكار الجديدة تأتي بسهولة ويُسر إن أنت تركت لعقلك الحبل على الغارب . دعه يلهو بأفكار عابرة ولو لم يكن لها ، في الظاهر ، علاقة واضحة بالمسألة التي تشغل بالك . اطلق لمخيلتك العنان دون أن تدعها تبتعد بك عن الهدف، ويحسن بك أن تستجمع أفكارك لتوجهها جميعاً نحو هذا الهدف ، لقد قال ويلسون رئيس الولايات المتحدة السابق إن أكثر البشر من الحالمين . وكان مخترع الكهرباء يقضي ساعات من وقته الثمين متأملاً انسياب المياه في الجداول . واعلم أن السهوم ليس تنزيهاً للعقل ولا يشكل ترويحاً عن الذهن المكدود . فالسبيل إلى هذا وذاك هو أن تغمض عينيك وأن تسبر أغوار عقلك بحثاً عن ذكريات ، لأن ذكريات ما عرفته بالأمس مضافة إلى انطباعات اليوم هي التي تولّد الأفكار الجديدة .

سئل المخترع الأشهر اديسون : « أتفكر وأنت جالس أم تؤثر وضعاً آخر هو الاضطجاع ؟ » فأجاب متضاحكاً : إن الأفكار تمرّ في رأسه من تلقائها ، سواء كان جالساً أو واقفاً أو مضطجعاً . ويروى اديسون أنّه قضى ذات يوم بضع ساعات في تفكير متواصل بحثاً عن طريقة تضاعف سرعة الانتقال البرقي ، فمرّت بخاطره فكرة عارضة ما لبثت أن بدلت اتجاه تفكيره ، وكان الفونوغراف هو الاختراع الذي توصل إليه بعد أن تبدل الاتجاه .

وممّا يساعد على التفكير أن يدوّن المرء ما يمرّ في رأسه على الورق ، فالفكرة تولد الفكرة فإذا دونت فكرة ما على ورقة أمامك تتبعها ثانية فثالثة فرابعة إلى أن تمتلىء الصفحة . وكل هذا لا يصل بك إلى أغوار عقلك ولا يستنفد ما فيه من أفكار .

بيد أن هذا الأسلوب كثيراً ما يبتعد بمتبعه عمّا يحيط به ، فلا يشعر إلّا وهو يدور في حلقة مفرغة تفصلها عن عالم الواقع حواجز من الأحلام والتخيلات . وقد وجدتني أدور في هذه الحلقة أكثر من مرّة ، فكنت ألجم

يخيّلي وأنفر إلى خارج منزلي لأجوب الشوارع متفرّجاً على واجهات المخازن ، مصغياً إلى ما يقال حولي ، وكثيراً ما كانت الفكرة الصالحة التي تجثت عنها في عزلتي تمرّ في رأسي وأنا أبعد الناس عن التفكير ، أي عندما أكون أتتبّع عرض الفيلم أو أحتسي كأساً من الجعة أو الويسكي .

* * *

إن الظفر بفكرة جديدة في عصرنا هذا لمن أندر الأمور . يبقى علينا والحالة هذه أن نجمع الأفكار القديمة ونتوسع في تفسيرها وتطبيقها . من ذلك ما فعله منتج شفرة الحلاقة ماركة « شيك » ؛ فقد كان الرجل عاملاً في مصنع للسلاح قبل أن يصبح من منتجي شفرات الحلاقة . فاستوحى من عمله الأوّل فكرة تجهيز ماكنة الحلاقة « شيك » بنتاش كنتاش البندقية يقذف بالشفرة المستعملة ويحلّ محلّها أخرى جديدة دون أن يكون ثمة حاجة للمس الشفرتين .

من أقوال اديسون التي تكرس النظرية السالفة الذكر : « العقل في عمله السلبي يكتفي بجمع التجارب والاختبارات ، وفي عمله الإيجابي يعيد خلق التجارب والاختبارات » .

حاول أن ترى بعيني سواك

توفي أحدهم وخلف لأولاده الأربعة مشروعاً تجاريّاً يوشك أن ينهار أمام منافسة مشروعات جديدة توافرت لها مقومات البقاء وأسباب النجاح والازدهار . فجمع الولد البكر أشقاءه وقال لهم : « لا قبل لنا بالوقوف في وجه منافسينا الأقوياء على صعيد المضاربة لأن رأسمالنا ضعيف ، وعندي أن

تجتهد في استمالة السكان بحسن تصرّفنا ».

ولما استزاده أشقاؤه إيضاحاً قال : « ينبغي لنا أن نغزو قلوب المستهلكين قبل جيوبهم وهذا يكون بالنظر إلى الأشياء بعيونهم بحيث نقدم إليهم ما يشتهون وبأسلوب يجعل إقبالهم على أصنافنا أمراً لا شكّ فيه ».

لا جدال في صعوبة إلزام النفس بهذه القاعدة لأن حبّ الذات متأصل في نفوس البشر . ولم تفت أكبر الأولاد الأربعة هذه الحقيقة ولكنه ما زال بأشقائه حتّى أقنعهم بصواب رأيه فجعل المشروع شعاره إرضاء الجمهور بأي ثمن واجتذابه بجودة الأصناف وحسن المعاملة ، وسرعان ما ثبت أقدامه في وجه المزاحمة ، وفي غضون ستة أشهر برز إلى المقدمة وتابع تقدمه مذ ذاك باطراد ، كلّ هذا بفضل مخيّلة أحد أصحابه وسلامة تفكيره وبعد نظره .

كان لنكولن يقول : « المقدرة كل المقدرة في أن تحيط نفسك بأكبر عدد من الأصدقاء». ومن أقوال كونفوشيوس : ان الذين لا أصدقاء لهم هم فئة من البشر لا تمكنها مصادقة الناس . أي أن من لا أصدقاء له هو المسؤول عن عزلته ، فهو لا يهتم بشؤون الآخرين ويتنكب السبل المفضية إلى كسب ودهم .

كان الشاعر الصيني « وات لاد » يقول : « لي مليون صديق لأني صديق مليون بشري » .

ومما يمهّد أمامك سبل التفاهم والناس امتناعك عن نقد تصرفاتهم .

لا يختلف اثنان في ضرورة النقد لأن البشر بحاجة إلى من يقوّم اعوجاجهم ، ولكن ليس معنى هذا أن تتخذ من النقد وسيلة لتنفير الأصدقاء وإغضاب سائر من تتصدّى لإصلاحهم من طريق النقد .

إذا شئت تقويم اعوجاج الآخرين دون أن تخسر صداقتهم فتقيّد بالقواعد الآتي بيانها :

١ ـ تفادَ توجيه اللّوم وإبداء الملاحظات وأنت بعد ناقم على من يستأهل

اللّوم ، بل يحسن بك أن تنتظر ريثما تعود إلى حالتك الطبيعيّة .

٢ ـ لا تنتقد بحضور ثالث من ترى لزوماً لانتقاده ، ففي ذلك إحراج له ولك .

٣ ـ قبل أن تلوم أحد مرؤوسيك أو مستخدميك حاول أن تجد في تصرّفاته ما يستحقّ الثناء لتخفّف من وقع اللّوم .

٤ ـ سله أوّلاً لِمَ تصرّف تصرّفاً يستوجبُ اللوم ، متيحاً له بسؤالك فرصة لإبداء وجهة نظره .

٥ ـ كن معتدلاً في النقد .

سئل جورج واشنطن : كيف تجبر صداقة ملايين الناس ؟ فأجاب : « بفضل سياستي القائمة على إرضاء أعدائي دون استرضائهم » . والفرق بين الارضاء والاسترضاء بيّن . ففي وسعك أن ترضي امرءاً بمبادرة كريمة وأنت محتفظ بوقارك ومكانتك . أمّا إذا سلكت سبيل الزلفى والتحبّب فإنّك تكون في موقف المسترضي الذي يضحي بكرامته في سبيل الحصول على الرضى .

وروى بنجمان فرانكلان أن أحد النادين في فيلادلفيا غضب عليه ، وهو بعد شاب في الثالثة والعشرين . وكان خصم فرانكلان رجلاً حقوداً ، يلاحق أعداءه بكراهيته ولؤمه . فقرّر الشاب أن يربح صداقة خصمه اتقاء لشرّه ، ونجح ، محققاً لهذا الغرض ، نهجاً ما يزال دستور الرجال والنساء الذين يرغبون في النجاح .

ماذا فعل بنجمان فرانكلان ؟ لم تبدر منه أية بادرة تدلّ على الضعف والتخاذل ؛ أي أنّه لم يعتذر إلى الرجل النافذ ولم يسعَ إلى استرضائه ، بل بعث إليه بكلمة مع رفيق له يطلب كتاباً كان الخصم كثير المباهاة بإحرازه وذلكَ على سبيل الإعارة . . . فكان لهذه البادرة تأثيرها في نفس الرجل النافذ الذي سرّه أن يتوجه إليه بهذا الطلب شاب يقدر الكتب القيّمة ، ممّا يوازي اعترافاً من فرانكلان بصحة تقدير صاحب الكتاب لثمرات الأقلام . ولم يكتفِ

الرجل بإعارة خصمه الكتاب بل حمّل الرسول رداً لطيفاً أكّد فيه أنّه يكون جد سعيد إذا تلطّف الشاب ولبّى دعوته إلى تناول الشاي .

لا شك أن بنجمان فرانكلان عرف كيف يدغدغ كبرياء الرجل النافذ دون أن يضحي هو بكرامته . ولا شك كذلك أن البشر عموماً يؤخذون بهذه المناورة أو هذا الأسلوب . فليس أحبّ إلى الناس من أن يكون لهم على أمثالهم بعض المنة والمعروف ، فأنت عندما تطلب منهم شيئاً ، في حدود الكرامة ، ترفع من قدرهم (هذا ما يتوهمه من يتلقّى الطلب) فيقبلون عليك بعد ازورار وإعراض ويكون لهم معك الشأن الذي تحبّ . ووراء هذا الانقلاب يكمن حبّ الذات أو تكمن الا « أنا » التي يعرف الزعماء والموجهون والقادة كيف يدغدغونها عند أتباعهم ، ليجعلوا منهم أدوات طيعة .

سئل موسوليني مرّة : كيف غزوت قلوب أتباعك ومناصريك ؟ فأجاب : « عودت نفسي النظر إلى الأمور بمنظارهم » .

* * *

التهذيب هو أحد المفاتيح التي تسهل لك غزو قلوب المحيطين بك .

سألت مرّة صديقي الأرجنتيني روميلو أورياني صاحب مخزن « ألف صنف » في بوانوس ايرس كيف توصل إلى جعل متجره الكبير قبلة أنظار الناس ، فأجاب انّه مدين بهذه النتيجة لتهذيب مستخدميه . وقال انّه لا يستخدم في متجره إلاّ كلّ شاب مهذّب ، رقيق الحاشية ، فالزبائن يسرهم أن يحسن المتجر وفادتهم ويأسرهم لطف صاحبه ومعاونيه ، لأن ليس أحبّ إلى الإنسان من أن يجد نفسه موضع التقدير وأن يشعر بأن ثمة من يعامله المعاملة التي يشتهي ، والتي تضن عليه بها بيئته أو محيطه .

الأفكار المهدورة

أعرف صديقاً كرّس ثلاثين عاماً من حياته لمشروع ضخم ولكن المشروع كان مصيره الإخفاق . ولما سألته ما هي العوامل التي سبّبت هذه الكارثة ابتسم ابتسامة مريرة وأجاب : « ثق يا عزيزي بأن الأفكار لم تعوزني في يوم من الأيّام ». قلت : ما هو مرد إخفاقك إذاً ؟ فتولى الإجابة هذه المرّة شقيقه — وكان شريكاً له في المشروع — ، قال :

« كانت مخيلة شقيقي جمة النشاط ، تولد الأفكار بالمئات ، ولكنه لم يعرف كيف يضع أفكاره موضع التطبيق . »

وعقب صديقي على ذلك بقوله : « يربح المرء نصف المعركة بمخيلته الخصبة ، وأمّا ربح النصف الآخر فإنّه يتوقّف على تحقيق المشروعات التي ترتسم مخططاتها في الذهن . لقد تعلمت على حسابي أن فكرة واحدة قابلة للتنفيذ خير من مئة فكرة يهمل صاحبها تنفيذها » .

يحفل تاريخ الأعمال بأمثلة من هذا النوع . فالراديو لم يكن من اختراع ماركوني ؛ سبقه رجل إلى اكتشاف مبدإ البرق اللاسلكي ، وسلخ عشر سنين في تجارب واختبارات متقطعة ، وازدحمت في رأسه الأفكار والمشروعات والمخططات ولكنه لم يتوصل إلى نتيجة نهائيّة . وجاء ماركوني فما إن التمعت الفكرة في خاطره حتّى وضعها موضع التنفيذ فكانت النتيجة الراديو أعجوبة الأعاجيب وثروة للماركوني تقدر بعشرات الملايين .

وتولستوي نفسه سلخ عشرين عاماً في دغدغة حلم جميل : إن الفلاح الروسي جاهل متأخر مظلوم ، ومن حقّ هذا الفلاح أن يتعلم ويتحرّر ويستمتّع

بمباهج الحياة . ولو لم يقيض للكاتب العظيم من يدله على الطريق لبقيت فكرته الرائعة تدور في رأسه . فقد تزوّج الرجل امرأة ذكية الفؤاد ، بعيدة النظر ، وما إن أسر إليها بهاجسه الأعظم حتّى صفقت للفكرة واقترحت على زوجها أن يضع روايات اجتماعيّة يصوّر فيها حالة الفلاح ويضمنها دعوة صريحة إلى تحرير الفلاحين . وقد كان ، ولولا الكونتيس تولستوي لبقيت فكرة زوجها العظيم رهينة رأسه ، ولما كان له في دنيا الأدب والاجتماع الشأن الذي له .

إذا سألت رجلاً من رجال الأعمال : ماذا تأخذ على الذين يعرضون عليك أفكاراً ومشاريع ؟ أجابك إنّه يأخذ عليهم أمرين : الأوّل انهم يتقدمون بمشاريع وآراء غامضة ، غير مدروسة ، والأمر الثاني انهم لا يرفقون بمشاريعهم مخطّطاً يشرحون فيه كيفيّة تحقيقها .

وما أكثر الذين يتخلون عن فكرة حسنة أو مشروع قيّم لمجرد قيام من ينتقد المشروع أو يسفّه الفكرة . أليس هذا التّراجع هو السخف بعينه ؟ ان المشاريع التّي تدر اليوم الملايين على أصحابها لم تسلك سبيلها إلى النجاح إلاّ بعد أن واجهت أقسى النقد وكانت عرضة للسخرية اللاذعة . فقد سخر الناس من روبرت فولتون عندما طلع بفكرة « السفينة الّتي يسيرها البخار » وأطلق بعضهم على المشروع تسمية نجدها اليوم في القاموس : « جنون فولتون » .

وعندما انصرف هنري فورد إلى الاهتمام بمشروعه : « المركبات الّتي تنطلق بدون جياد » لامه والده أشد اللوم لأنّه ترك عملاً في إحدى الشركات المحترمة وضحى بمرتب شهري قدره مئة وعشرون دولاراً ليلهو بالتافه من الأمور ، على حد تعبير الوالد .

يتضح ممّا تقدم أن الأفكار الجميلة تذهب سدى إن لم يكن ذو المخيلة الخصبة رجلاً مقداماً .

لثلاث سنوات خلت كلفني مدير إحدى الشركات أن أختار شابين من حملة ديبلوم التجارة ليعهد إليهما بمهمة معينة في أقسام البيع والعرض في الشركة . فوقع اختياري على شابين وأوصيته بهما خيراً ، وبعد مضي ثلاثة أشهر عرفت من المدير أن الشركة راضية عن عملهما . وفي العام الفائت زرت المدير في مكتبه لشأن من الشؤون فأحالني على مساعده اللذي لم يكن سوى أحد الشابين ، وقد عرفت منه أن رفيقه ما زال مستخدماً بسيطاً في قسم المبيعات .

وسألت المدير كيف ارتقى أحد الشابين سلم الترقية بمثل هذه السرعة بينما بقي رفيقه مسمراً حيث تركته ، فأجابني : كلاهما يحمل ديبلوم التجارة ، وذو مخيلة وأفكار . ولكن أحدهما ما كان يتحلى بشيء اسمه الإقدام ، فإذا مرت بذهنه فكرة واقتنع بصوابها فإنه لا يتردد في عرضها على رؤسائه مقترحاً وضعها موضع التنفيذ . أما هاري فإنه يتردد طويلاً قبل عرض فكرته وإذا عرضها جاء عرضه إياها مشوشاً ، مضطرباً ، وقلما يقرن العرض بالاقتراح عملي .

الإقدام هو مفتاح النجاح . وقد عرّف القاموس الإقدام بأنه « الشروع في العمل دون ما تردد » وأنا أفضل تعريف امبرت هوبارد : « الإقدام هو أن تعمل فوراً ما تقتضيه الحال » .

وجملة « ما تقتضيه الحال » هي محور المسألة كلها . فالعالم يزخر بالرجال والنساء الذين « تكثر حركتهم وتقل بركتهم » لا لشيء إلا لأنهم لا يعملون فوراً ما تقتضيه الحال .

أعرف رجلاً جم النشاط ، يعمل منذ أكثر من ربع قرن ست عشرة ساعة في اليوم ، ولكن هذا النشاط الخارق والعمل المستمر لم يتقدما به خطوة واحدة على دروب النجاح . ولو كان الإقدام لا يتطلب أكثر من العمل لوجب أن يكون صاحبنا اليوم مديراً لمصنع كبير أو رئيساً لمجلس إدارة إحدى الشركات.

إليكم أمثلة عمّا حقّقه رجال انتهازيون بفضل « عملهم فوراً ما تقتضيه الحال » :

كان نابوليون رجلاً ذا مخيلة مولّدة ، وكان إقدامه مضرب الأمثال . وقد طمح وهو بعد ضابط في المدفعيّة إلى بلوغ أرفع المراتب ، وعمل اللازم في الوقت المناسب ، فتألّق نجمه ، وبعد أن ارتقى العرش أخضع أوروبا كلّها .

واشتهر نابوليون بقدرته على معالجة القضايا العسكريّة والإداريّة والسياسية والبت فيها بسرعة . ولم يعرف عنه أنّه ملم بالمسائل المالية ، عارف بدقائقها . دخل عليه ذات يوم وزير ماليته وهو بادي الاضطراب وقال : إن فرنسا تواجه مصاعب ذات بال ، فقاطعه الأمبراطور : ممّ تشكو فرنسا ؟ فأجاب الوزير بصوت خفيض : « إن مالية البلاد ليست على ما يرام .» فهدأ الأمبراطور من روع الوزير بكلمات خارجة عن الموضوع ، ثمّ أنهى المقابلة بقوله : « أمّا مالية البلاد فقد قرّرت أن أعنى بأمرها بنفسي » .

وانصرف القائد الكبير إلى معالجة هذه المسألة المعقدة، وما هي إلاّ ثلاثة أشهر حتّى مهر فرنسا بنظام نقدي ممتاز .

ليس الإقدام موهبة ، كما قد يتبادر إلى الذهن ، فالمرء يكتسبه اكتساباً بالمران الطويل النفس . ولا يكفي أن تقدم على أمر بل يجب أن يسبق إقدامك تحديد قاطع « لما تقتضيه الحال » ، فعمل المناسب في الوقت المناسب ليس نقطة الانطلاق ، إنّه نتيجة التفكير السليم والاختيار الموفق لأفضل الإمكانات . وهذا ما يسمونه سرعة المبادهة .

— المخيلة + إقدام = نجاح .

— الإقدام يكتسب بالمران الطويل ولا يؤتي ثماره ما لم يقرن إلى التفكير السليم والتبصر بعواقب الأمور .

المخيلة في السوق

نلمس أثر المخيلة المولدة ، أكثر ما نلمس ، في السوق التجارية . ومعلوم أن كل تجارة مزدهرة تكمن وراءها عوامل إيجابيّة أهمّها مجاراة ذوق الجمهور ، ممّا يتطلّب إعمال المخيلة وشحذ الفكر .

سألت ناشراً هو اليوم من أرباب الملايين ، كيف وصل إلى الذروة ، بمثل هذه السرعة ، فأجاب : « وجهت عنايتي إلى ما أغفل شأنه زملائي الناشرون ، عنيت ذوق الجمهور ورغباته ، وذهبت أبعد من هذا فتخيلت ما يمكن أن يستهوي الجمهور بعد سنة أو أكثر » .

وإليك يا قارئي ما فعله شقيقي ، وهو اليوم من كبار منتجي البرادات الشعبيّة :

قبل الحرب العالميّة الثانية كانت سوق البرادات تشكو التخمة ، وبدأ القلق على مستقبل هذه الصناعة يساور المنتجين كبارهم وصغارهم ، وما هي إلاّ تسعة أشهر حتّى أقفلت المصانع أبوابها بمعدل سبعين بالمئة ، أمّا شقيقي فقد استطاع ، بفضل مخيلته ، تذليل الصعاب ومضاعفة عدد زبائنه .

وجد أن المصانع ، ومنها مصنعه ، تنتج برادات لاستعمال أهل اليسار ، أي برادات متقنة لا يسع الفقراء ومتوسطي الحال أن يؤدوا ثمنها . فقرّر إنتاج برادات شعبيّة لاستعمال غير الموسرين ، وما لبث أن فاجأ بها السوق ، فكان الإقبال على الشراء كبيراً ، وحتّى الأغنياء تركوا التيار يجرفهم ، فاقتنوا البراد الشعبي بدافع من « السنوبية » .

بعد أن ينجح تاجر أو منتج في إيجاد سوق لأصنافه ينبغي له أن ينتقل إلى

المرحلة الثانية دون ما إبطاء . والمرحلة الثانية يسميها التجار : عملية العرض المباشر ، وهي عمليّة قلّما يقوم بها التاجر أو المنتج بنفسه ، بل يعهد بها الى الوسطاء . فإذا كان الوسيط ذا مخيلة ، فإنّه يجتهد في خلق الأجواء الملائمة بحيث تصادف عروضه هوًى في نفس الزبون . ذلك أن الوسيط أو عارض الصنف ، أيّاً كان ، هو في نظر المزورر دخيل يحاول فرض صنفه على المستهلكين ، ولا يتورّع عن إضاعة وقته ووقت من يزور ، لهذا يعتمد أكثر الناس أحد الأساليب الكلاسيكيّة للخلاص من الزائر غير المرغوب فيه كأن يقولوا له : « لا حاجة بنا إلى هذا الصنف » أو : « لدينا من هذا الصنف كمية كافية » . فكيف يستطيع التاجر أو الوسيط الخروج من المأزق ؟

إن التاجر ذا المخيلة يضع نفسه مكان الزبون وبدلاً من أن يقول له : « جئت أعرض عليك أصنافي » يبادره بقوله : « جئت أعرض عليك مشروعاً يدر أرباحاً طائلة .» والفروق ظاهر بين الأسلوبين والعرضين . فمن منّا لا يطمح إلى جني الأرباح الطائلة ؟

وبعد اجتياز مرحلة العرض بنجاح تبدأ مرحلة تحديد السعر . وهنا تمثل المخيلة المولدة دوراً كبيراً .

يقدر البائع — الذي يضع نفسه مكان الشاري — ان مسألة السعر تشغل ذهن الزبون ، فيتجنّب تحديد السعر مباشرة ، ويقول للشاري ما يلي أو ما هو بمعناه :

« كم يساوي ، في رأيك ، صنف له الميزات التي عددتها ؟ أتظن أن جعل ثمنه مثة دولار ينفر الزبائن ؟ لعلّك ، وأنت ممّن يقدرون قيمة البضاعة المتقنة ، قد حدث له في ذهنك ثمناً لا يقل عن مئتي دولار . إنّه يساوي هذا المبلغ وأكثر ، ولكن إذا كنت ترغب في التعامل وإيانا فإن سعره الحالي ستون دولاراً فقط » .

وهكذا يتدرّج البائع ذو المخيلة بالزبون تدرجاً تدرجاً ليصل به إلى السعر ، بدلاً من أن يحدده مباشرة .

وهناك ما يسمّونه « بيع التأثير » . لنأخذ مثلاً بائع سيارات يريد الترويج لطراز معين ، فإذا شاء تشويق الجمهور ، فإنّه يضرب صفحاً عن الإشادة بميزات السيارة الميكانيكيّة ، بل يبيع من الناس ما يجعلهم يتوهمون حصوله في حال اقتنائهم سيارة من سياراته ، فيقول لهم مثلاً إن أبواب الأندية الراقية تفتح بسهولة أمام رجل يقتني سيارة « كاديلاك » أو يتفنن في وصف هذه اللذة التي يشعر بها من يجلس وراء مقود سيارة من هذا الطراز أو ذاك .

يعتقد صديقي « المسّتر فيلر » — وهو من المدينين بنجاحهم الباهر لمخيلتهم — ان إتمام صفقة من الصفقات يتوقف بالدرجة الأولى على براعة البائع في القضاء على تردّد الشاري . وقد جرّب هو شخصيّاً هذا التكتيك فأعطى أفضل النتائج ، من ذلك أنّه باع في أسبوعين خمسة ملايين مشبك غسيل (ملقط) لأنّه أدخل في روع ربات البيوت ، من طريق الإعلانات والتأكيدات الشفوية ، ان هذه المشابك لا يعلوها الصدأ ، ولا يخفى أن الصدأ هو ما تتذمر منه ربات البيوت كلّما تلوث به الغسيل من جراء احتكاكه بالمشابك .

وتضاعفت المقطوعية من الأحذية البيضاء في مخازن المسّتر فيلر لأنّه استطاع أن يدخل في روع الشارين أن هذه الأحذية استثارت إعجاب المثلة المحبوبة ديانا دورن .

— ضع نفسك مكان الشاري وانظر بعينيه وفكر بعقله .

سألت مديراً لإحدى شركات الضمان : « كيف توصلت إلى إقناع الناس بالتأمين على حياتهم وممتلكاتهم ؟ » فأجاب وهو يبتسم : « سمعت ولا شك حكاية ذلك الفلاح الذي فقد حماره .» قلت : « وما الحكاية ؟ » قال : فقد حيرا م حماراً وهو عائد بماشيته من الحقل ، فطفق يبكي ويندب سوء حظه ، وأقبل عليه الجيران والأصدقاء يواسونه ، ولكن واحداً منهم حدق زناد الفكر وقال للحيرام : « تصوّر أنّك الحمار وأنّك انفصلت عن قطيع الماشية ، فإلى أين تمضي وما هي أحبّ الأمكنة إليك ؟ » فعمل حيرام بالنصيحة وتبادر إلى ذهنه فوراً أنّه ، كحمار ، ينطلق إلى حقل غزير المرعى ، ومضى توله إلى الحقل فوجد حماره فيه .

واستطرد مدير الشركة : « وأنا في التجارة أتخيّل دائماً أني الزبون الذي أخاطب ، وأحاول أن أسمع بأذنيه ، وأتجهد في إيهام نفسي بأن مشاكله هي مشاكلي لأنصرف من ثمّ إلى استنباط حلول لهذه المشاكل . وأؤكد لك اني مدين بنجاحي للمخيلّي التي تتيح لي أن أفكّر بعقول الناس وقلوبهم » .

ذكّرني حديث الرجل حكاية ذينك الغلامين اللذين أُطلق اسم أحدهما منذ عامين على شارع رئيسي من شوارع سان فرنسيسكو ، مع انّه كان لبضعة عشر عاماً خلت ماسح أحذية .

كان الغلامان يقفان في شارع تجاري وقد حمل كل منهما عدته وانتحى ناحية يعرض خدماته على المارة . واتفق لي أن مررت بالشارع لشأن من الشؤون فاستوقفتني الطريقة التي يجتذب بها أحد الغلامين المارة ، فقد

استطاع جايمس بذكائه النادر أن يقدّر عند الرجال الحذاء المرح، فقد كان يفكر ما لا يراه غيره .

كان جاك يلوح بيده كلّما حل رجلاً أو امرأة ويقول بصوت يشبه الصراخ : « تعالوا أمسح لكم أحذيتكم » أمّا جايمس فكان يقول : « امسحوا أحذيتكم اليوم لأن غداً يوم الأحد » ، وكان مروري في الشارع بعد ظهر السبت ، فرأيت المارة يتوقفون ليمسح لهم جايمس أحذيتهم ، ولاحظت أن الذين استوقفهم الغلام بدعوته النابهة كانوا يتأبطون رزماً وحقائب .

ولما خفّ الازدحام دنوت من جايمس أسأله ما هي الحكمة من تذكيره المارة بأن اليوم التالي هو يوم أحد ، فأجاب : « لم يكونوا بحاجة إلى من يذكرهم ولكني رأيتهم يخرجون من المخازن متأبطين رزماً وحقائب فأدركت أنهم ابتاعوا ملابس جديدة ليرتدوها غداً ويظهروا بها في الكنائس والحفلات ، ورأيت أن أذكرهم بأن الثوب الجديد ينسجم معه حذاء نظيف ، ولو كنت مكانهم لدفعت بحذائي إلى من يمسحه ليكون منسجماً مع ثوبي الجديد » .

في مضمار النشر والإعلان والدعاوة حرصت دائماً على التفكير بعقول الناس ، وعلمتني الأيام أن الدعاوة لا تؤتي ثمارها ما لم تنشيء صلة وثيقة بين المعلن عنه وبين الحاجات العامة . وعلمتني الأيام كذلك أن الفكرة ، مهما تكن جميلة ، تبقى عقيمة ما لم يقم تجاوب حقيقي بينها وبين أماني الناس .

وقد أصبت توفيقاً عظيماً يوم اخترت لأحد المصارف الشعار الآتي : « مصرف كرافت للتوفير هو أمنع من جبل طارق » اخترت له هذا الشعار في وقت كان الجمهور فريسة الذعر لأن عشرات المؤسّسات المصرفية أعلنت إفلاسها مضيعة على المدخرين ما استودعوها إياه ، فجاء شعار مصرف كرافت يذكر الخائفين بأن ثمة مؤسسات مصرفيّة متينة الأساس قوية الدعائم .

تكون الدعاوة بواسطة الإعلان أو الدعوة الكلاميّة دعاوة ناجحة عندما

تفلح في إثارة فضول القارىء أو المستمع . وقد أوضحت في فصل سابق أن الصفقة تمّ الحاج يجيل إلى الزبون أنّه صار مالكاً للشيء المعروض عليه . وقد أدرك بائعو السيارات أهمية هذا التكتيك واعتمدوه بنجاح . فإذا لمسوا تردّد الزبون اتجهوا في إقناعه بتجربة السيارة ، وما إن يمسك الزبون بالمقود حتّى تخطو الصفقة خطوة واسعة نحو النجاح . ذلك أن الزبون ليس متفرجاً أو ملاحظاً بليد الذهن والمخيلة . إنّه ممثل أكثر منه متفرجاً ، فإذا أمسك بالمقود يخيل إليه أنّه صار مالكاً للسيارة الأنيقة ويصعب عليه العود إلى منزله بدونها .

عندما التحقت بمكتب الدعاوة والإعلان لثلاثين عاماً خلت أراد المدير المستر سميث امتحان مخيّلتي ، فسألني : « إذا كنت تاجر بطيخ ولديك منه كمية تريد تصريفها فماذا تفعل ؟ » وأمهلني أربع ساعات ، فحملت إليه قبل انقضاء المهلة مشروع إعلان طويل أشدد فيه على منافع البطيخ ، فألقى بمشروعي في سلة المهملات واستكتبني إعلاناً بالنص الآتي :

« عندما يشتد الحرّ ويجفّ الحلق يود صغارنا لو يتاح لهم أن يطفئوا ظمأهم بسائل لذيذ . وقد وجدت أنا في البطيخ الأحمر ضالّتي وضالة أولادي . أخرج بهم إلى الحديقة عصر كلّ يوم وبحضورهم أفتح البطيخة المثلجة وأوزعها عليهم ، فيأكلون بلذة ظاهرة ، وأحذو أنا حذوهم ، ثمّ ينصرفون إلى اللعب وهم أسعد ما يكون الأولاد » .

قال لي المدير : إن إعلاناً كهذا يوقظ المخيلة ويحرك الشهيّة . وقد أفدت من هذا الدرس الأوّل فامتازت إعلاناتي مذ ذاك بغناها بالمغريات والمشوقات .

الاسم والماركة والشعار

لا سبيل إلى إنكار ما للاسم والعلامة (الماركة) والشعار من أثر في تدعيم البيت التجاري ورواج أصنافه ، أو في ازدهار مشروع صناعي أو فندقي...الخ ومسألة اختيار الاسم والعلامة والشعار تخضع ، في رأيي ، لمبادىء بسيطة لا مندوحة عن التقيّد بها .

كلّنا نحبّ الحيوانات ونميل إلى مراقبة حركاتها ، ويكاد يكون لكل بيت حيوان أثير : كلب أو هر أو سمكة حمراء الخ . . . وقد أدرك ذوو المخيلة الخصبة من أرباب الأعمال والمشروعات أهمية الحيوانات في حقل الدعاوة ، فكان الهر شعار شركة السكة الحديدية في ولاية أوهايو ، وكان الأسد شعار أقوى الشركات السينمائيّة في هوليود (مترو غولدوين ماير) .

منذ ٢٣ عاماً نشرت الصحف في العالم طرّاً نبأ وفاة الرجل الذي وضع شعاراً من أشهر الشعارات ، أعني « فرنسيس بارو » . فقد أجاف بارو كلبه يمط عنقه ويصغي إلى صاحبه وهو يغني بانتباه واهتمام ظاهرين ، فصوره في وضعه هذا وسمّى اللوحة الفنية « صوت سيده » ؛ وشاهد أحد أصحاب شركة فونوغرافات في لندن هذه اللوحة فاتخذ منها شعاراً لمنتجات الشركة .

واتخذت إحدى كبريات شركات التبغ في الولايات المتحدة من الجمل شعاراً لمنتجاتها ، فازداد الإقبال على مصنوعاتها بنسبة تسعين بالمئة ، لأن الجمل من الحيوانات التي يكثر وجودها في الصحراء ، والصحراء ، كالبحر ، تجذب الناس وتشغل مخيلاتهم .

وثمّة منتجات مدينة بروراجها للاسم الهزلي الذي تحمله ، أو للصورة التي

جُعلت شعاراً لها ؛ من ذلك الأجبان والزبدة والألبان واللحوم والمجففة والفاكهة المجففة . ففي هولندا يباع أشهر أنواع الزبدة تحت شعار « الراعي الصالح » ، وفي كاليفورنيا تباع الفاكهة تحت شعارات وعلامات مختلفة أهمّها « تفاحة الفردوس » (التفاحة التي أكلها آدم وحواء) .

وأدرك أصحاب معامل الروائح العطرية أهمية الدعاوة التي تحرك الغرائز ، فاختاروا لأصنافهم أسماء مثيرة : إغراء ، الخطيئة ، زهرة الحب ، حواء .

ويتفنّن أصحاب الفنادق والمطاعم والمشارب والمرابع في اختيار أسماء مؤسساتهم وشعاراتها ، ويحرصون أكثر ما يحرصون على اختيار الشعار المثير والعلامة الجذابة والاسم ذي الدلالة .

وحتّى في حقل النشر تمثل الأسماء والعناوين دوراً كبيراً . فقد أصدرت دور النشر في باريس منذ سنوات سلسلة كتب تبحث موضوعاً واحداً هو الزواج ، فكان الرواج نصيب واحد منها ، لأن مؤلفه اختار له عنواناً : « ذكراً وأنثى خلقهما » ؛ وتدل الإحصاءات السنويّة التي تجريها إحدى المؤسسات الأميركيّة على أن الصحف الأكثر انتشاراً ورواجاً هي التي تقدم الأخبار ، حتّى العادي منها ، تحت عناوين جذابة .

وتأثير الألوان لا يقلّ شأناً عن تأثير الألفاظ والشعارات. فقد كانت دار النشر الانكليزيّة « بابلي » تعرض الكتب العلميّة في غلافات رصينة، لا أثر فيها للتزويق والزخرف. فلمّا أرادت مجاراة السوق بعرض الروايات البوليسيّة والكتب الشعبيّة حافظت على الأسلوب نفسه ، فكانت النتيجة بوار منشوراتها الشعبيّة ورواج المنشورات التي كانت تعرضها دور أخرى في غلافات ملونة تحمل صوراً مثيرة.

يستخلص ممّا ذكرت في هذا الباب أن الغرض من الدعاوة لصنف ما هو إثارة فضول الجمهور واهتمامه ، وفسح المجال أمام مخيلته التي يخرجها من جمودها كلّ ما هو فذ وطريف ومثير .

— بالدعاوة البارعة تختصر الطريق إلى النجاح .

أهمية المظهر والاخراج

في العام الفائت اتصلت بي سكرتيرة المستر ايلوود هاتفياً من نيويورك (كنت أنا في شيكاغو) وأبلغتني أن مخدومها يريد الاجتماع بي ساعة من الزمن وذلك بعد ثلاثة أسابيع ، وقالت انّه يرى أن يكون الاجتماع في الساعة الحادية عشرة إلاّ خمس دقائق .

وبعد ثلاثة أسابيع وصل المستر ايلوود في الموعد المحدد (الساعة العاشرة والدقيقة الخامسة والخمسين) ، وكان يرتدي ثوباً أنيقاً ويحمل عصا قبضتها من الفضة ، ويتبعه زنجي يرتدي بزة جميلة ويتأبط محفظة من جلد .

وقدم الرجل نفسه ، فإذا هو مندوب شركة بيع الأراضي في الجنوب ، ومهمته الرئيسيّة تصريف الأسهم . وقد عرفت منه أنّه يؤدي مهمته بنجاح ، وأدركت ، دون كبير عناء ، أن ايلوود هذا مدين بنجاحه للسانه الذرب وحسن هندامه وقدرته على التمثيل بل على الإخراج . فطلبه موعداً قبل ثلاثة أسابيع ووصوله في الوقت المحدد ولباسه الأنيق وعصاه ذات القبضة الفضيّة وتابعه الجميل البزة ، هذه كلّها مظاهر تعمدها ليعطيني عن نفسه فكرة طيبة .

وكان للمسرحيات أثر بارز في تحقيق أضخم المشروعات وأعظمها شأناً .

من ذلك ظهور المهندس غيتالس في ورشات قناة بناما بلباس العمال ، وهو المكلف مهمة الإشراف على المشروع وسير العمل فيه . فقد استهجن مسلكه المهندسون العسكريون والدبلوماسيون ، ولكن العمال من أبناء البلاد حملوه على محمل الديموقراطيّة الحقّة ، فضاعفوا نشاطهم وكفوا عن التذمّر والشغب .

كنت في باريس عندما تلقيت دعوة من محلات « غراهام » في « مونريال »

(كندا) لحضور حفلة افتتاح الفرع الجديد في « كيبيك » (كندا كذلك) .
ومحلات « غراهام » للتموين العائلي أشهر من أن تعرف ، ففي كل مدينة كندية وأميركيّة مخزن كبير يحمل هذا الاسم .
ووصلت إلى « كيبيك » متأخراً لأسباب قاهرة ، ففاتتني حفلة الافتتاح ، وعرفت أن مدير الفرع هو صديقي تشارلس والغرين ، فقمت بزيارته في المخزن . واتفق بعد وصولي بقليل أن اتصلت به تلفونيّاً إحدى ربات البيوت وطلبت أصنافاً شتّى ، فدون والغرين الأصناف المطلوبة على ورقة ودفع بها إلى أحد المستخدمين ، وراح يتحدث إلى السيدة عن حالة الطقس ومقياس المطر وغلاء الوقود ، وبعد أن استمرّ الحديث خمس دقائق سمعته يقول : « السرعة هي شعار مؤسسة غراهام يا سيدتي . » ولما ترك الجهاز التلفوني قال لي وهو يبتسم : « يمثل هذه الخدمات وقل إذا شئت المسرحيات رجال الزبائن . لقد دفعت بيان الأصناف المطلوبة إلى المستخدم وأرفقت به تعليمات خطيّة بوجوب إرسالها بسرعة إلى عنوان السيدة ، ثمّ تعمدت إطالة الحديث معها لأتيح للمستخدم الوقت الكافي لتوضيب الأصناف وإيصالها إلى صاحبتها . وقد وصل المطلوب في أثناء المحادثة التلفونيّة ، الأمر الذي أدهش السيدة وأطلق لسانها بالشكر والثناء . »
وقد حدد المعجم « الاخراج » بأنّه فن استلفات النظر واستثارة الاهتمام . وقد كان هتلر وموسوليني وستالين يهتمون اهتماماً خاصّاً بالمظاهر والمسرحيات التي تستهوي الجمهور وتبهره . وقبلهم كان نابوليون يرى في المظاهر « القوّة السحرية التي تمهّد السبل إلى النجاح » . وغاندي نفسه اعتمد المظهر سبيلاً إلى استمالة السواد ، فكان لباسه الشعبي وملازمة العنزة له من العوامل التي حببته إلى السواد ورسخت زعامته .

كيف تكون زعيماً وقائداً

عندما قرّر الدكتور هنري توماس كتابة التاريخ ، تاريخ الحضارة ، بأسلوب جديد ، روى هذا التاريخ بلسان نخبة من الرجال والنساء الذين كان لهم أثرهم في إغناء التّراث الحضاري ، فبدأ بموسى حتّى انتهى بغاندي ، مروراً بقادة الفكر وزعماء السياسة وكبار الفاتحين وأصحاب الرسالات الدينيّة ، وقال في تقديم هؤلاء القادة إلى القراء انّهم كانوا يملكون سرّ القيادة ، وكانوا من ذوي المخيلات المولّدة .

سواء كان الزعيم رجل أعمال أو سياسيّاً أو أستاذاً ، أو رجل دين فهو مدين بزعامته لمخيلته العجيبة . فالمخيلة كانت ولا تزال أساس التفوق . والزعماء الذين استنطقهم هنري توماس في كتابه تاريخ البشريّة غذوا أحلاماً لو تحققت لتغير معها وجه العالم وسير التاريخ . ألم يحلم بيريكليس بعالم يعيش فيه الناس متآخين في كنف الديموقراطيّة الحقة ؟ وأفلاطون ألم يضع نصب عينيه ، وهو بعد تلميذ يريد مناهل المعرفة والعلم ، تحقيق المجتمع الأفضل وتنشئة المواطن الصالح ؟ والمسيح عندما اتخذ من المحبة شعاراً له ألم يتخيل عالماً يسوده الإخاء ؟ ألم يجعل لوثر مثله الأعلى الحرية الدينيّة ، وسبينوزا الحرية الفكرية ، وكارل ماركس الحرية السياسيّة .

لم يكن هؤلاء خياليين ، بل كانوا واسعي الأفق ، متوقدي الذهن ، مهرهم مخيلتهم بقدرة عجيبة على دفع الآخرين إلى العمل . وقيادة الجماهير فن لا يحذقه إلاّ الموهوبون ، المؤهلون للزعامة .

سئل نابوليون : بأية قوة سحرية تدفع برجالك إلى الموت ؟ . . فأجاب :

« بقوّة الكلمة » .

ما قدم الأمبراطور الفاتح إلى جنوده أكثر من إمكانية الموت في ساحات بعيدة عن الوطن ، ومع هذا كانوا يمضون إلى لقاء الموت بجذل وحماسة لأن القائد الكبير عرف كيف يشغل مخيّلاتهم بصور رائعة وألفاظ ساحرة . فقبل حملة إيطاليا قال مخاطباً جنوده في وقت كانت فرنسا تعاني أزمة طعام : « إني منطلق بكم إلى أخصب السهول في الدنيا ، وستجدون في إيطاليا المجد والسؤدد والثروة». وفي مصر قال لهم مشيراً إلى الأهرام : « أيها الجنود ، إن أربعين قرناً تنظر إليكم من هذه الأهرام » .

ومن أهم مرتكزات الزعامة أن يفهم الإنسان نفسيّة الآخرين ليسهل عليه التلاعب بأفئدتهم وتوجيههم وقيادتهم . فإذا استطعت إدارة مشروع تكون مؤهلاً لتسيير جماعة من الناس ، وهذا يعني أنّك مؤهل للزعامة . كان جون روكفلر يقول : « عندما اختار معاونيّ اوثر منهم من كان ذا مواهب ، ولا سيما موهبة التأثير في الآخرين وقيادتهم » .

والزعيم الزعيم هو من استطاع تنشئة زعماء آخرين ، أي من كان قادراً على الاختيار والتوجيه وعلى إلهام الذين يعملون معه . فجميع رجال الأعمال الذين نجحوا عرفوا كيف يحيطون أنفسهم بمعاونين قادرين على الاختيار والتوجيه .

عندما سلم نابوليون إلى نفر من الضباط الشبان عصا المارشالية عاتبه بعض أصدقائه على إغفاله شأن الضباط القدماء ، فكان جواب الأمبراطور : « اكتشفت في الضباط الشبان مواهب ليس للقدماء شيء منها . فكل واحد من المارشالات الجدد يصلح لأن يكون نابوليون ، والزعيم الحقيقي هو من يحيط نفسه بمعاونين لهم قماشة الزعماء » .

أنا أسمّي نابوليون وأمثاله « مكتشفي المزايا » ، وأسمّي رجال الأعمال

الذين يتذمّرون دائماً من شركائهم أو معاونيهم « مكتشفي العيوب » . ذلك أن في كلٍّ منّا مزايا وعيوباً ، والزعيم الحقيقي هو من اكتشف المزايا وأنماها ، أمّا الذين لا عمل لهم إلاّ انتقاد عيوب العاملين وإيّاهم ، فإن الأنانية تشدّ على عيونهم عصابة سوداء فلا يرون إلاّ ما يحبون رؤيته : العيوب .

لدى الناس فكرة خاطئة عن الزعيم أو الرئيس — كلّ رئيس — : فهو في نظرهم رجل قاسي الملامح دائم العبوس ، ينظر إلى الآخرين من علُ ، إنّها صورة بشعة للطاغية ، للرئيس الذي اتخذ من القوّة وحدها مرتكزاً لزعامته.

كان جورج واشنطن جم الأدب ، متواضعاً ، وكان نابوليون يمازح جنوده ويجالسهم ويواكلهم ، وكان المسيح يغسل أرجل تلاميذه ويلاعب صغارهم ، وكان النبي العربي مضرب المثل في ديموقراطيته .

في أميركا شركة جبارة تدعى شركة الصلب المتحدة ، ويديرها أربعة رجال لم يتخطّ كبيرهم العقد الرابع . ويعمل الرؤساء والمرؤوسون في جوّ يسوده الود والتفهم المتبادل ، لأن المديرين الأربعة أبعد الناس عن الغطرسة والنزعة إلى التحكّم ، يشيعون في المصانع والورشات والمكاتب المرح والسرور.

وفي العام ١٩٣٩ انتقد أحد أعضاء مجلس الإدارة هذا الجوّ الذي يسود الشركة فأجابه اندرو كارنيجي أحد المديرين الأربعة قائلاً : « ربحت الشركة هذا العام ستة ملايين وربع المليون ، فإذا استطعت إقناعي بأنّنا نضاعف الربح في العام المقبل بفضل العبوس والغطرسة فإنّنا نحن المديرين الأربعة نتخلّى عن مراكزنا لرجال يفهمون الإدارة غير ما نفهمها نحن». فاعتذر الرجل ، وامتدح مجلس الإدارة من طريقة المديرين الأربعة في تسيير أعمال الشركة .

استمعت منذ أشهر إلى محاضرة لأستاذ في جامعة هارفرد موضوعها :

« كيف تبلغ مرتبة القادة ؟ » ومما قاله ان الزعيم أو القائد (بمعناها المطلق) يتحلّى بصفات عشر هي : ١ — القدرة على اتخاذ مقررات مرتكزة على الوقائع

لا على العواطف والمؤثرات ، ٢ — بعد النظر ، ٣ — العدالة ، ٤ — سعة الصدر ، ٥ — الإقدام ، ٦ — الذكاء وحضور البديهة ، ٧ — البت السريع ، ٨ — حسن التصرّف ، ٩ — سعة الأفق ، ١٠ — الشجاعة .

وعندي أنّ الشجاعة هي في رأس السجايا التي يجب أن يتحلّى بها من يطمح إلى إدارة عمل أو قيادة جماعة من الناس . وقد سئل أفلاطون : « من ترشح لرئاسة الجمهوريّة الفضلى ؟ » فأجاب : « أرشح الرجل الذي يواجه الصعاب برباطة جأش ولا ينكص على عقبيه تهيّباً أو تخاذلاً ». وقال نابوليون في تعريف الزعيم أو الرئيس : « إنّه الرجل الذي يسير قدماً نحو الهدف مهما يقم في طريقه من عقبات » . ومن تحصيل الحاصل القول إن تذليل العقبات والخروج من المآزق الحرجة أمران لا يمكن تصورهما بدون المخيلة النشيطة . فبفضل المخيلة يستطيع المرء أن يرى ما وراء المصاعب الماثلة ، وأن يتذرّع بالصبر ويكافح كفاح المؤمن بقدرته على بلوغ المشتهى بفضل شجاعته وصبره وثقته بنفسه .

والشجاع ليس دائماً شجاعاً بالفطرة . فالشجاعة من السجايا التي يمكن اكتسابها بالمران . ويمكنني الجزم ، على ضوء اختباراتي ودراساتي الطويلة ، بأن الأولاد الشجعان قلائل جداً ، وانهم يكتسبون هذه السجيّة تدريجاً في البيت والمدرسة والمجتمع .

ومن يتتبّع النشاط البشري في شتى الميادين يرَ أن معظم الذين يتولون القيادة هم من الكهول ، وهذا يعني أن زمام القيادة ينتهي إلى من ينتهي إليهم بعد مران طويل .

أعرف رجلاً بعيد النظر عمل على إنماء ملكة القيادة عند ولده منذ نعومة أظفار هذا الولد . فقد أتاح له الفرص للتوجيه ، فكان الولد على التوالي رئيس فريق رياضي ورئيس الكشاف والسباح الأوّل . وبعد خروجه من المدرسة

أصاب في ميدان الأعمال نجاحاً كبيراً ، وفي الحرب الأخيرة كان في عداد المبرزين ، كلّ هذا لأنّه تدرّج في حرفة القيادة والتوجيه .

— حيثما وجدت اعتبر نفسك دائماً مؤهلاً للقيادة والتوجيه .

— اتقن فن التأثير في من يحيطون بك وكسب ثقتهم .

— اعرف نفسك فيسهل عليك اكتشاف سجايا الآخرين وعيوبهم .

كثيراً ما يكون النجاح وليد فكرة بسيطة

ليست في الولايات المتحدة سيدة لم تسمع باسم ج . ل . برسون ملك الأحذية النسوية .

واجه برسون في العام ۱۹۳۳ أزمة خانقة ، وتنبأ بإفلاسه الذين رأوه يتخبّط في مصاعب لا حصر لها . ولكن تاجر الأحذية كان رجلاً ذا مخيلة مولدة وتفكير سليم ، فاستطاع الخروج من المأزق ، وهو اليوم يربح نصف مليون دولار في السنة .

فماذا فعل برسون للتغلب على أزمة سبّبت إفلاس المئات من تجار الأحذية في الولايات المتحدة الأميركيّة ؟

كلّ ما فعله أنّه اختص زائرات محلّه بمزيد من العناية والالتفات ، وهو ما لم يخطر ببال سائر التجار .

كان برسون في العام ۱۹۳۳ في حدود السبعين ، أبيض الشعر ، مهيب الطلعة . فما ان تدخل سيدة محله حتى يهرع إلى الترحيب بمقدمها ويحرص على خدمتها بنفسه ، وسواء اشترّت حذاء أو لم تشترِ فإنّه يشكر لها زيارتها لمحله ، وقبل انصرافها يطلب منها أن تسمّي له ثلاثاً من صديقاتها ليعرض عليهن

خدماته ويدعوهن إلى زيارة محلّه . وبديهي أن يستجاب طلبه بسرور ، فليس أحبّ إلى المرء ، رجلاً كان أو سيدة ، من أن يطلب إليه الآخرون اداء خدمة من هذا النوع . وبعد حصوله على الأسماء يكتب إلى السيدات الثلاث داعياً إياهن إلى زيارة محلّه لمشاهدة نماذج جديدة ، فتقبل الدعوة واحدة من ثلاث على الأقل ، وتتكرّر المراسم نفسها مع الزائرات بحيث يزداد عدد المشتريات .

وبفضل هذه الفكرة البسيطة استطاع برسون التغلّب على الأزمة .
إن النجاح ليس دائماً وليد الأفكار الثورية ، فكثيراً ما يكون مفتاحه فكرة بسيطة .

وهذا أميركي آخر مدين بنجاحه لفكرة بسيطة .
كان جايمس ماكورني يدير شركة للضمان ضد الحريق في مدينة من مدن ولاية نيوجرزي عندما انتاب زوجته مرض خطير ، فنصحه له الأطباء بالابتعاد بها عن المدينة الكبيرة والإقامة نهائيّاً في ولاية كاليفورنيا . وانتقل جايمس إلى مدينة صغيرة تبعد عن لوس أنجلوس ثمانين ميلاً ، وكان عليه أن يبني مشروعه من الأساس ، وأن يتذرّع بالصبر وطول الأناة ، ويصمد في وجه المصاعب فهو يزل مدينة لا تعرف عنه وعن شركته شيئاً ، وفيها خمس شركات للضمان ضد الحريق .
ولكن جايمس ماكورني لم ييأس بل ترك مخيلته تعمل ، فأسعفته بفكرة لا يتطلّب تنفيذها استعداداً ولا يكلّف كبير عناء . فقد قرّر صاحبنا استدراج الناس إلى التوقيع على عقود تأمين أو ضمان ضد الحريق من طريق غير الطريق المنهجي أو التقليدي المعروف ، وأدرك أن استمرار الصلة بينه وبين السكان هو الطريق المؤدي إلى الهدف ، فحصل على عناوين هؤلاء وطفق يكتب إلى كلّ واحد منهم رسالة في مطلع كلّ شهر مؤلفة من سطر وسطرين ،

وإليك نماذج ممّا كان يكتب :

في كانون الثاني بعث إلى السكان بألف رسالة هذا مضمونها : « إن شركة الضمان ماكوريني ترجو لكم عاماً مباركاً مقروناً بالتوفيق.» وفي شباط كتب : « ترجو شركة الضمان ماكوريني أن تكونوا موفوري الصحة وأن تكون أعمالكم مزدهرة . » وفي آذار : « يسرّ شركة الضمان ماكوريني أن تشرفوها بثقتكم » الخ . . . وقد كان لهذه الرسائل صداها في نفوس السكان وتأثيرها في مخيلتهم ، فأقبلوا على توقيع العقود ، وما لبثت شركة ماكوريني أن احتلّت مركز الصدارة بين شركات الضمان في المدينة .

والأمثلة على ما تستطيعه المخيلة في هذا المضمار أكثر من أن تعد أو تحصر. عندما زرت لندن في صيف ١٩٤٦ قدمني أحد أصدقائي في إحدى الحلاقات إلى ملك اللفائف (السيكار) في إنكلترا ؛ وبدافع من الفضول سألت الرجل كيف أحرز لقبه هذا ، فأكد لي أنّه مدين بنجاحه لفكرة بسيطة جداً . فقد اعتمد في تقديم السيكار إلى المشترين أسلوباً لم يعتمده الباعة الآخرون ، إذ كان يمسك السيكار من وسطه ويقدمه إلى المشتري بحركة لبقة ، رشيقة تستلفت النظر ، وبفضل هذا الأسلوب ازداد الإقبال على شراء اللفائف من حانوته المتواضع ، فتضاعفت أرباحه ، وبعد عشرين سنة صار يملك أربعين حانوتاً لبيع اللفائف منها ستة حوانيت في لندن وضواحيها .

وهذا مثال آخر على ما تستطيعه المخيلة :

في ولاية نيوجرزي امرأة تبيع الفاكهة في كشك صغير تزاحمه عشرات من الأكشاك الكبرى ، ولكنه يبزها جميعاً في مضمار تصريف الأصناف وإرضاء الزبائن . ذلك أن المرأة عندما تزن الفاكهة تضيف إلى كلّ وزنة تفاحة أو خوخة وهي تقول ضاحكة : « هذه إكراماً لك أو للصغير » ؛ وقد كان لهذه البادرة تأثيرها في نفوس الشارين ، ولا سيما ربات البيوت .

جاءني ذات يوم شاب يعمل في شركة للتأمين على الحياة وقال ان الشركة هددته بالاستغناء عن خدماته لأنّه لم يصب نجاحاً كبيراً في مهمته ؛ فنصحت للشاب بأن يشغل مخيلته قليلاً ، فقد تسعفه بحلّ للمشكلة التي يعاني .

وبعد شهرين جاءني الشاب وشكر صنيعي . وعرفت منه أنّه شقّ طريقه بفضل فكرة بسيطة . فقد اعتاد وزملاءه أن يتحاموا طرق أبواب المنازل يوم السبت ليعرضوا على الناس عقود التأمين ، لأن يوم السبت هو يوم عطلة وراحة . فقرّر هو أن يشذّ عن هذه القاعدة ، والشذوذ ، كما هو معروف ، ظاهرة تستلفت الأنظار وتثير الفضول . وقد استغل الشاب دهشة الناس حيال مسلكه ، إذ وجد فيها ثغرة تسلّل من خلالها إلى صلب الموضوع ، موضوع الزيارة . وهكذا استطاع أن يبيع عقود التأمين بمعدل عقدين أو ثلاثة في الأسبوع .

* * *

لدى نشوب الحرب العالميّة الثانية كان صديقي أرثور كنغ ممثلاً مسرحيّاً فترك المسرح والتحق بالأسطول ، وفي معركة ميدواي (المحيط الهادىء) أصيب إصابة خطيرة ولم يبقَ صالحاً لاداء أيّة مهمة تتطلّب مجهوداً جسمانيّاً . أمّا المال الذي حصل عليه من الدولة بمثابة تعويض فقد أنفقه في غضون عام واحد وقبل أن يجد عملاً يؤمن له الكفاف . فلمّا اقترب منه شبح الفاقة استنجد بمخيلته فأسعفته بحلّ ساعده على الخروج من المأزق . فما كان هذا الحل؟

أجاب صديقي بنفسه عن هذا السؤال ، قال : « خلوت بنفسي خمسة عشر يوماً ، وكنت لا أخرج إلاّ ليلاً لمشاهدة الأفلام السينمائيّة أو لحضور إحدى المسرحيات . وخلال هذه المدة كنت أدوّن على ورقة ما أستطيع القيام به من أعمال وما يمكن كلّ عمل أن يدرّ عليّ من أرباح ، وفي اليوم الخامس عشر استعرضت إمكاناتي فوجدت أن أفضل عمل يمكنني القيام به هو تعليم

فن التمثيل المسرحي في المدارس ، ومضيت إلى مديري هذه المؤسسات أعرض فكرتي وأقدم شهاداتي فوافقت أربع مدارس على التعاقد معي لمدة ستة أشهر على سبيل التجربة ، وقضى إقبال التلاميذ من الجنسين على سماع محاضراتي على تردد المديرين فعينوني بموجب عقود تراوح مدة العمل بها بين ثلاث سنوات وخمس ، وهكذا خرجت من المأزق بفضل مخيّلتي » .

الأفكار والنساء

تستطيعين يا سيدتي (وأنت يا آنستي) أن تديري الحسابك مشروعاً ناجحاً كأن يكون لك محلّ للخياطة أو مكتبة أو متجر ، وكأن تحترفي الرسم أو الدهان أو التجميل على أنواعه الخ . . . واعلمي أن النجاح يكون حليفك منذ الشهر الأوّل إذا طلعت على الناس بجديد يبهر منهم الأنظار ، واعلمي كذلك أن فكرة موفقة هي رأسمال لا يقلّ شأناً عن الرساميل الحقيقيّة .

إليك حكاية معلمة مدرسة تركت وظيفتها لتدير مشروعاً أنشأته بوسائلها الخاصّة :

كانت غريبة عن التجارة ، أمّا رأسمالها فقد كان مئة دولار نقداً و ۱۷۰۰ دولار أسهماً وسندات ، ولكن كان لديها ما هو أهم من المال ، كان لديها مفكرتها الصغيرة . . . وإليك ما أفضت به إليّ مارى آن فيشر لمناسبة مرور عشر سنين على قيام مشروعها :

« كنت معلمة في إحدى المدارس الرسميّة وكان حلمي الذهبي أن أدير وكالة للتسفير ، ولكن كيف أتدبر المال وأنا أتقاضى مرتباً محدوداً وأنفق

القليل الذي أدخره في رحلات أرفّه فيها عن نفسي تمتد أحياناً إلى كندا أو المكسيك ؟ لم يكن في وسعي إذن أن أدّخر مالاً ، فرحت أدخر ما يمرّ بذهني من أفكار بشأن وكالات التسفير وإدارتها وتحسين أساليب العمل فيها ، وذلك بتدوين أفكاري في مفكرة صغيرة لا تفارق حقيبتي اليدوية .

« ولم تكن أفكاري تمرّ في ذهني عفواً ، فقد كنت أدوّن كلّ خاطرة ، وأذيلها بما أسمعه في رحلتي عن شركات التسفير من أفواه الحمالين ومستخدمي السكك الحديديّة وسائقي السيارات ومستخدمي الفنادق ومضيفات الطائرات ومن المسافرين أنفسهم فأسأل الواحد منهم : « هل كان السفر مريحاً ، وفي أي النواحي تلمس تقصير الشركة ؟ »

« كنت أدوّن الأجوبة والملاحظات ، واجتهدت في الوقت نفسه في إقامة علاقات وديّة مع أصحاب الفنادق ومنظمي الرحلات السياحيّة وكبار موظفي شركات الملاحة . وبفضل مفكرتي الصغيرة لم ألقَ كبير عناء في وضع مخطط مشروعي . ومنذ اليوم الأوّل مشيت بخطى ثابتة على درب واضح المعالم . . .

« أنبأتني مفكرتي أن السياح يودون لو تكفيهم وكالات التسفير مؤونة السعي للحصول على أوراق السفر وحجز الأماكن سواء في وسائط النقل أو في الفنادق ، فكفيتهم أنا مؤونة ذلك كلّه ، إذ عمّمت على الجمهور بواسطة النشر والإعلان في دور السينما أن وكالتي تنتظر من كلّ راغب في السفر إشارة برقية أو مكالمة تلفونية يحدد فيها وجهته وعدد حقائبه واليوم الذي ينوي القيام فيه ، وهي تتكفّل بالباقي . . . وبالفعل كان يجيء أحد مستخدمي الوكالة يحمل إلى الزبائن أوراق السفر ويسلمها إليهم في مكاتبهم أو في منازلهم ، وفي الوقت نفسه تتولى دائرة العلاقات في الوكالة مخابرة شركات النقل والفنادق لحجز الأمكنة للمسافرين بواسطة وكالة ماري آن فيشر ، موصية بهم خيراً .

« ومبالغة مني في الحرص على راحة المسافرين اتفقت مع أصحاب

المؤسسات الفندقيّة في أميركا وأوروبا وبعض البلدان الآسيويّة على إيلاء السياح الذين يسافرون بواسطة وكالتي عناية خاصّة في مقابل الخدمات التي أودّيها لمؤسساتهم. وقد كان لهذه البادرة صداها في نفوس السياح، وأضحى ثنائهم على مؤسستي خيراً من ألف إعلان تنشره عنها الصحف.

« ومنذ عامين درجت على عادة نشر أسماء المسافرين بواسطة وكالتي في كبريات الصحف (بعد موافقة أصحاب العلاقة طبعاً) وذلك لعلمي أن الناس يشوقهم أن يروا أسماءهم منشورة في حقل « أخبار المجتمع ». ونظمت رحلة شهرية لزبائني تستمرّ يومين بتعرفة معتدلة جداً، ورحلات سنويّة لهواة الصيد وجامعي الفراشات والمعنيين بالآثار الخ . . . »

إن وكالة التسفير التي تحمل اسم ماري فيشر هي اليوم في طليعة الوكالات التي تعمل في ولاية نيويورك، وللمركز الرئيسي فروع في عواصم الولايات ومكاتب في أميركا الجنوبيّة والوسطى وكندا وأوروبا والشرق.

* * *

من عوامل النجاح التخصّص في حقل من الحقول. ففي إحدى المدن الصغيرة بجنوب فرنسا محل صغير للخياطة يدعى « محل الإبرة السحريّة » وصاحبة المحل لا تخيط سوى فساتين قرويّة من النوع الذي ترتديه الفلاحات الاسبانيات، ولما كان جنوب فرنسا من المناطق التي تجذب السياح وسكان فرنسا الشمالية الذين تتطلب حالتهم الصحية المناخ المعتدل، فقد ازدهرت أعمال « محل الإبرة السحرية » بفضل إقبال الغرباء الذين اجتذبهم اختصاص المحـــل.

وفي هوليوود، عاصمة السينما، سيدة فرنسيّة تدعى ماري كلور تملك محلاً لبيع القبعات. وفي هوليوود أكثر من مئة محل لبيع هذا الصنف، ولكن محل ماري كلور يمتاز في الطليعة لأن صاحبته مخيلة مولّدة. فهي تحرص

على إعطاء كلّ سيدة القبعة التي تلائم رأسها ، فإذا لم تقع على قبعة جاهزة تأخذ للزائرة القياسات اللازمة وتستمهلها بعض الوقت لتصنع لها القبعة الملائمة . وأيّة امرأة لا يشوقها أن تعتمر قبعة صنعت من أجلها وحدها ومن طراز خاص ؟ إن ماري كلور مدينة بنجاحها لاختصاصها .

وليس شرطاً للنجاح أن تكوني يا سيدتي صاحبة مشروع أو ذات مهنة حرة . لقد قدّمت أنجيلا مارتّن لزوجها المقاول دوايت سيمون باقة محرّمة لأنّها ، وهي المستخدمة الصغيرة في « نادي النجمتين » بمدينة شيكاغو ، عرفت كيف تشغّل مخيلتها وتربح أضعاف المرتب الذي تتقاضاه .

فقد كانت مهمة أنجيلا في النادي تسلم معاطف رواد النادي لدى وصولهم وتسليمها إليهم لدى انصرافهم ؛ وذات مساء لاحظت وهي تعلق أحد المعاطف على المشجب أنّه ينقصه زران ، فقالت في نفسها : « لمَ لا أسد النقص وأعيد إلى صاحب المعطف معطفه بحالة جيدة ، فيكافئني على هذه البادرة ؟ » ونفذت فكرتها في الحال بأن مضت إلى السوق فابتاعت زرين من نوع أزرار المعطف وسدت بهما النقص الحاصل . ولما جاءها صاحب المعطف يطلب معطفه ، لفتته إلى ما قامت به ، فأثنى على فكرتها وشكر لها صنيعها ودسّ في يدها دولارين . مما شجعها على متابعة خطتها في تفقد معاطف رواد النادي وتنظيف ما كان منها بحاجة إلى التنظيف ورفء ما كان بحاجة إلى رفء الخ ... فكان الأعضاء يجزلون لها المكافأة ، فجمعت مع الأيام مالاً أغناها عن العمل في النادي ، وأتاح لها التعرّف بالمقاول الذي طلب يدها وتزوجها .

كن دائماً في الطليعة

في صيف ١٩٥٢ احتفلت محلات « ليثون وشركاه » في شيكاغو ببلوغ عميدها هنري س . ليثون عامه التاسع والتسعين . وقد أولت الصحافة ومحطات الإذاعة هذا الحدث أهميّة خاصّة ، لا لأن هنري ليثون من كبار التجار ورجال الأعمال ، بل لأنّه يثابر على الاهتمام بتجارته بالرغم من بلوغه التاسعة والتسعين من سنيه . وصدرت الجرائد والمجلات ناقلة لقرائها نبذة عن حياة الرجل وحديثاً له وبعيت صوره في اكشاك بيع الصحف والمكتبات ؛ وقد قابلت صاحب العيد بصفة كوني مندوباً لصحيفة يوميّة تصدر في سان فرنسيسكو ، فحدثني عن مؤسسته وقال انّه كان وما زال حريصاً على السير في الطليعة ، وبفضل هذا الحرص استطاعت محلات « ليثون وشركاه » أن تتخطى المصاعب وتذلّل العقبات . ولما سألته : هل ينوي الانسحاب من العمل بعد أن بلغ من العمر عتيّاً ؟ ابتسم وقال : « ولماذا انسحب ؟ فالعقل المدبر ما يزال راجحاً والمخيلة المولّدة لم تنضب بذرة من العقم » .

عندما توفي الناشر الأشهر فرانك مونزي منذ صرح ووصيته بأن رصيد مونزي في المصارف لا يقل عن عشرين مليون دولار ، ولا ريب أن فرانك جمع ثروته هذه بعرق الجبين . وقد عزا ستانلي ووكر مدير إحدى المجلات التي كان يملكها مونزي نجاح الناشر إلى نشاطه الخارق وحرصه الدائم على السير في الطليعة . وذكر ووكر أن فرانك اختار شركاءه ومعاونيه من بين الرجال الأفذاذ ، ولكنه فاقهم شباباً وكهولاً وطاعناً في السن في مضمار الخلق والتصميم والتنفيذ ، لأنّه كان ذا مخيلة عجيبة .

وملونزي شقيق يصغره بست سنوات ، انصرف إلى التجارة وأصاب في ميادينها نجاحاً عظيماً . وقبل وفاته أوصى أولاده الثلاثة بالحفاظ على ما خلفه لهم وبالعمل على إنمائه . ومما قاله لأولاده إن مشروعه يبقى في الطليعة وثبت أمام العواصف لأنّه جعل شعاره دائماً : « بالعمل والمخيلة يمكن الإنسان اجتراح العجائب » . وقال لي أكبر أولاده إن هذا الشعار ما يزال شعار المشروع ، وانّه وشقيقيه يجتمعون مرتين في الشهر ويتبادلون الآراء ويعتمدون أفضلها ، وقد استطاعوا ، بفضل هذه الخطة ، تفادي الهزات والتغلب على الأزمات ، وإنماء المشروع الذي خلفه والدهم .

* * *

للبقاء في الطليعة لا بدّ من العمل المتواصل . والعمل المتواصل لا يؤتي ثماره ما لم يرتكز على مشروعات هي وليدة مخيلة خصبة وعقل مخطط . اعرف مؤسسات كانت في الطليعة ولكنها عادت القهقرى لأن أصحابها لم يفكروا بالمستقبل . ففي بروكلن معمل للنسيج مضى على إنشائه ربع قرن ، ولم يكن له مزاحم في غضون السنين العشر الأولى ، وحتّى في السنوات الأخيرة كان يواجه مزاحمة ضعيفة لا يعتد بها ، ومع هذا اضطرّ في العام الفائت إلى وقف نشاطه وتسريح عماله ، لأن أصحابه ناموا على أمجاد الماضي ولم ينظروا إلى أبعد من أنوفهم .

وإليكم أمثلة على ما يستطيعه رجل أعمال مقدام وذو مخيلة :

عندما تولى صديقي جونز جاكوبس إدارة المحلات التي أسسها والده منذ نصف قرن لاحظ أن هذه المحلات تدار بأساليب بالية وعقلية لا تجاري متطلبات العصر ، وإليكم ما فعله جونز لإنقاذ المشروع من مصير كان ولا ريب محتوماً ، قال :

« كانت محلاتنا تسير في الطليعة في العام ١٩٢٨ ، وبعد وفاة والدي في

العام ١٩٤٠ كان كلّ شيء يسير على غير ما يرام ، وكانت متاعبنا ناجمة عن تطلعنا إلى الماضي بدلاً من أن نتطلّع إلى المستقبل . فالإدارة السابقة كانت ترجو إصلاح الحال بالأساليب التي أمنت ازدهار المحلات في العام ١٩٢٨ ، ولكنّي عمدت إلى تغيير هذه الأساليب وأدخلت على المشروع تحسينات جمة جعلت منه في غضون ثمانية أشهر مشروعاً عصريّاً بمظهره وأصنافه والعاملين فيه . وقد قامت في وجهي معارضة عنيفة تزعمها أعضاء مجلس الإدارة ممّن تعاونوا والدي ، ولكنّي مضيت في خطّي بعناد وإصرار وتولت النتائج الباهرة وضع حد لمعارضة المعارضين . واليوم استأنفت محلاتنا السير في الطليعة ، وترانا نتداول في كلّ اجتماع نعقده المشروعات التي يمكن تحقيقها بعد عشر سنين أو عشرين سنة . ذلك أن كلّ عضو من أعضاء مجلس الإدارة بات يعمل للمستقبل ويحتاط لشتّى الاحتمالات » .

* * *

في العام ١٩٤٨ كنت أزور أحد كبار تجار الآلات الموسيقيّة ، عندما دخل عليه شاب التحق بالمؤسسة قبل سنوات بواسطة مكتب الدعاوة الذي أديره ، وأبلغه أنّه قرّر ترك العمل لينصرف إلى تعاطي التجارة نفسها لحسابه الخاص . وخلال عبارات المجاملة التي تبادلها الرئيس والمرؤوس السابق ، قال الشاب بعد أن رمقني بنظرة ذات معنى :

— سيكون شأني مع رئيسي السابق شأن المزاحم الشريف ، فقد خبرت أسلوبه في العمل وبلغت شأوه في اجتذاب الزبائن ، ولن تمضي ثلاث سنوات حتّى أكون وحدي في الميدان .

فقال صاحب المؤسسة :

— لست أنكر عليك ذكاءك ، ولا ريب في أن شبابك وظرفك سيشفعان بك لدى الجمهور الذي يستهويه الشباب والظرف ، ولكن هناك عاملاً -

أساسيّاً لا إخالك حاصلاً عليه .

— ما هو هذا العامل الأساسي ؟

— ليس لك عقلي وبعد نظري ، وليس لك بالتالي مخيّلتي المولّدة . ففي وسعك أن تقلّد أسلوبي في العمل ، وأن تنتزع مني الزبائن ، ولكنك أعجز من أن تجاريني في استنباط وسائل التشويق وفي إعداد المشروعات ورسم خطط المستقبل . وإذا لم يكن بد من خروج أحدنا من السوق بعد ثلاث سنوات ، فالخارج لن يكون أنا بحال من الأحوال .

وتحقّقت نبوءة التاجر الكبير ، فما استطاع الشاب مجاراة رئيسه السابق في مسايرة نزعات الجمهور ورغباته المتطورة باستمرار ، وبعد ثمانية عشر شهراً اضطرّ لتصفية محلّه والبحث عن عمل آخر .

* * *

إذا شئت البقاء في الطليعة فاعمل بالنصائح الآتية ، وقد ضمنّها فورد الكبير وصيته :

١ — لا تحكم سلفاً على فكرة أو مشروع أو شخص .

٢ — تتبّع التطوّرات الّتي تطرأ على حقل النشاط الذي تعمل فيه ، ولا تدع الركب يفوتك .

٣ — حاول استباق الحوادث ودع مخيلتك تتطلّع إلى ما وراء الحاضر .

٤ — إذا اقتنعت بوجاهة فكرة ما فلا تتخلّ عنها ، لأن الأيّام كفيلة بجعلها تتبلور في رؤوس معارضيها .

٥ — لا تنم على أكاليل الغار واعلم أن ثمّة مخيّلات تعمل ليل نهار لاستنباط كلّ جديد ومفيد ، فإذا لم تشغل مخيلتك لا يعتّم منافسوك حتى يتقدموك .

اطلع بجديد فيمشي الحظ في ركابك

عندما يواجه المرء منافسين أشداء ينازعونه المركز الأوّل في الحقل المشترك يود لو يمارس حرفة أو يتعاطى عملاً لا أثر فيه للمزاحمة . وفي أيّامنا قلّما نجد اذا حرفة أو صاحب مشروع راضياً عن نتائج عمله ، فالجميع يشكون التخمة والمزاحمة وضؤولة الأرباح . وفي حتّى التذمر هذه نجد أفراداً قلائل راضين عن حاضرهم مطمئنين إلى غدهم ، لا يخشون المزاحمة ، لأنّهم توصلوا ، بفضل مخيلتهم ، إلى ابتكار مشاريع جديدة لا يحتاج تحقيقها إلى رساميل ، ولا إلى مجهود كبير .

وإليك أمثلة تبرز أهمية الابتكار في شتّى الحقول :

الدودة السمينة — في إحدى ضواحي سان فرنسيسكو مزرعة صغيرة أطلق عليها صاحبها فرانك ديبوى اسم : « الدودة السمينة » وهو اسم غريب ، ولا شك ، ورغابته هي التي تستوقف المارة وتستثير فضولهم .

وللدودة السمينة حكاية . . .

في العام ١٩٤٦ سرح فرانك ديبوى من الجيش فعاد إلى سان فرنسيسكو يبحث عن عمل ، فسدت أبواب العمل في وجهه ، لأنّه تخطى العقد الرابع . واضطرته ظروفه المالية إلى استئجار غرفة حقيرة لسكنه في ظاهر المدينة ، وكان يشغل الغرفة قبله رجل صيني اعتاد أن يرمي النفايات في الحديقة الصغيرة ، وأراد فرانك رفع هذه النفايات لئلا تولد البعوض ، فاسترعى انتباهه وجود الديدان بكثرة ، ولاحظ أنّ بعضها شديد اللمعان ، وهو نوع يستخدمه صيادو السمك بواسطة السنارة في اجتذاب الأسماك النهرية والبحرية .

٥

قرّر فرانك الاقباء على هذه الديدان لأنّه كان من هواة الصيد ، فحفر حفرة صغيرة في الحديقة ووضعها فيها بعد أن فرش الحفرة وجدرانها بطبقة من الاسمنت ؛ وراح يتعهد ديدانه كما يتعهد صاحب المزرعة ماشيته أ ارانبه ودجاجه ، فتكاثرت ، وألفت محبسها ، فصارت تنساب آنهاراً في الحديقة وتأوي ليلاً إلى حفرتها .

وهنا جالت في رأس فرانك فكرة : لمَ لا يبيع الديدان من صيادي السمك ؟ ووضع فكرته موضع التنفيذ ، فأقبل الصيادون على الشراء ، (الدودة بنس واحد) ، وشجعت النتيجة صاحبنا على توسيع نطاق مشروعه فعدل عن رفع النفايات ، وجعل من حديقته بؤرة لتوليد الدود وتربيته ، والمزدهرت تجارته استأجر أرضاً في الضواحي وأحاطها بسور وأطلق عليها اسم « الدودة السمينة » .

وهكذا استطاع فرانك من لا شيء أن يحقق مشروعاً ناجحاً بفضل مخيلته ومثابرته وفكرته المبتكرة .

مستشفى الدمى

ليست فكرة إصلاح الدمى بالفكرة الجديدة . فالذين يصنعون الدمى يتولون عملية إصلاحها كلّما أدّى عبث الصغار إلى تشويهها . ولكنّ الجديد في هذا الحقل أن تتفرّغ سيدة وأولادها الأربعة لمعالجة الدمى « المريضة » وان يطلقوا على مشروعهم اسم « مستشفى الدمى » .

ففي مدينة ماديسون اليوم منزل أنيق مؤلف من دورين لا عمل لشاغليه سوى إعادة الدمى إلى الحياة . فثمة أرباب اختصاص مهمتهم إعادة الرؤوس المهشمة ، وآخرون نيط بهم تقويم ظهور الدمى المقوسة أو سيقانها الملتوية ، وتشرف على « العمليات الجراحية » صاحبة المستشفى مسز سوليفان التي يحبها

الأطفال في ماديسون حبّاً يقرب من العبادة لأنّها تعيد الحياة إلى الدمى التي يحبون .

ثورة تحت الحصى

من منّا لم يسمع بجمعية « هواة جمع الحصى » ومؤسسها المستر جيمس غرين ؟

لسبع سنوات خلت بلغ غرين الذي كان يشغل وظيفة حكوميّة في شيكاغو الستين من عمره ، ولم يبق َ بدّ من إحالته إلى المعاش . ولكن الرجل كان جم النشاط فراح يقدح زناد الفكر باحثاً عن مشروع يكفيه مؤونة العمل لحساب الآخرين . وخرج ذات يوم يتنزّه على الشاطىء ، فوقع نظره على حصاة ذات شكل ولون يندر وجودهما ، فالتقطها وعاد بها إلى منزله حيث عكف على صقلها بآلة حادة . وفي أثناء عملية الصقل جاء لزيارته موظف من زملائه فأعجب بالحصاة ، وأعرب عن استعداده لشرائها بريالين ليضمها إلى مجموعة الحصى التي يملك . فرفض غرين بيعها ، لأنّه شعر وهو يصقلها بميل إلى جمع الحصى واقتنائها .

وبدأ صاحبنا منذ ذاك على جمع الحصى ، وكان يرافقه في بعض « غزواته » زميله الموظف وآخرون ممّن أضحت عمليّة التقاط الحصى وصقلها واقتنائها بالنسبة إليهم هواية محبّبة . وفي صيف ١٩٤٩ تلقى غرين رسائل من مختلف الأنحاء الأميركيّة من رجال ونساء يجمعون الحصى ذات الأشكال والألوان النادرة ، وفيها يقترحون تأسيس جمعية للهواة ، ومتجر يعرض الحصى التي يجمعها أعضاء الجمعيّة ويبيعها من الراغبين ، على أن توزع الأرباح الصافية على الأعضاء مرّة كلّ ستة أشهر .

ورحب غرين بالمقترح ، والتخبه الهواة ، وعددهم خمسون ، رئيساً

للجمعية وناطوا به مهمة إدارة المتجر على أن يتقاضى مرتباً شهريّـاً محترماً بالإضافة إلى نصيبه من الأرباح الصافية .

تجارة العصافير

وهذا مثال آخر على ما تستطيعه المخيلة في حقل الابتكار :

قلّما يخلو بيت في ولاية نيوجرزي من قفص يضم عصافير ذات ألوان بديعة ، والأقفاص تحمل كلّها ماركة واحدة هي : « فردوس العصافير » .

و « الفردوس » اسم أطلقه دانيال بوهل على الشرك الكبير الذي نصبه منذ ستة أعوام في حديقة منزله ، والذي لا يعدو كونه قفصاً كبيراً يدخله يوميّـاً عشرات البلابل والكناري الخ . . . لتنقد الحبوب المنثورة بسخاء .

ودانيال بوهل من عشاق الطيور على أنواعها . أحيل إلى المعاش في العام ١٩٤٧ فانصرف إلى العناية بحديقة منزله المهملة . ولما كان منزله قائماً على ضفة النهر فقد اعتادت العصافير وورود النهر والبحث عمّا تقتات به في الحديقة المترامية الأطراف ، ولاحظ دانيال أن العصافير تطيل مكوثها في الحديقة ، وانها تجازف أحياناً بالدنو من صندوق النفايات لتستخرج منه قوتّها ، فأوحت إليه هذه الظاهرة فكرة السعي إلى قنص العصافير بنصب شرك كبير يكثر فيه القوت . وقام الشرك على أنقاض كوخ خشبي ، وهو مصنوع من الشريط الرفيع الذي تصنع منه أقفاص المطابخ ، أمّا بابه فقد شدّ بحبل إلى حيث اعتاد دانيال الجلوس لمراقبة « ضيوفه » ، حتى إذا دخل القفص الكبير عدد كافٍ من العصافير شدّ صاحبنا الحبل موصداً الباب .

لقد كان عمل دانيال بوهل في البداية ضرباً من ضروب التسلية ، أمّا اليوم فهو عمليّة تجارية رابحة جدّاً ، لأن « الفردوس » أضحى حديقة غناء يؤمّها الناس كلّ يوم أحد للتفرّج على أنواع العصافير داخل أقفاص أنيقة معدة للبيع بما في داخلها .

عنصر النجاح

حدثتك يا قارئي في هذا الكتاب عن العنصر الأساسي للنجاح : المخيلة ، وأوردت سير رجال ونساء أصابوا نجاحاً عظيماً في حياتهم بفضل مخيلتهم . ولكن المخيلة المولدة وحدها لا تكفي ، فثمة رجال ونساء لم يحسنوا استخدام هذه الميزة فكان نصيب مشروعاتهم الإخفاق . ذلك أن المخيلة لا تستطيع شيئاً بدون المعرفة ، فهي تمد المشروع بالحياة والقوّة الدافعة ، أمّا المعرفة فإنّها توجه هذه القوّة الدافعة نحو الحقول التي يجب أن تستخدم فيها .

من أقوال اديسون : « المخيلة قوّة عظيمة ، ولكنها تحتاج إلى موجه وضابط ، فإذا تركت بدون توجيه تصبح وبالاً على صاحبها » فالديناميت متفجر نافع ، إذا استخدم بمقتضى قواعد الفن والعلم أمكنه أن يؤدي للبشرية خدمات جليلة ، ولكنه مادة خطرة بين يدي جاهل يتصدى لاستعمالها .

والطاقة الكهربائيّة تؤدي للإنسان خدمات ثمينة ، ومع هذا فآلاف الأشخاص صعقهم التيار الكهربائي لأنّهم أساؤوا استعماله .

أعرف رجلاً شغل مخيلته ردحاً من الزمن وطلع على الناس بأفكار مدهشة وآراء ثورية في حقل العلم والاختراع ولكنه توفي فقيراً معدماً لأنّه لم يحسن تطبيق نظرياته الفذة ، وبالتالي لم يقم وزناً للواقع ، بل كان يشرع في العمل قبل أن تتوافر لديه المعلومات اللازمة عنه . ولتجنب الوقوع في ما وقع فيه هذا المخترع المنكود الحظ ينبغي لنا أن نجمع المعلومات التي تفيدنا والتي تتصل بالفكرة أو المشروع ، فلا يأتي عملنا مرتجلاً ولا نخبط في ميادينه خبط عشواء .

وللاستعلام أبواب ومصادر أكثر من أن تحصر . فللاستعلام عن مشروع

تجاري تنوي تحقيقه يمكنك الرجوع إلى غرفة التجارة والصناعة وإلى المصارف ، كما يمكنك الوقوف على المعلومات التي تهمك من مطالعة الصحف والنشرات التجارية الدورية .

وللاستعلام عن مشروع سياحي يمكنك الاتصال بمصلحة السياحة في الدولة وبمكاتب التسفير ونقابة أصحاب الفنادق . وليس في الاستعلام غضاضة ، فمثلنا في الحياة العمليّة مثل من ينطلق وراء غاية ، فتعترض سيره غابة كثيفة ، متعددة المسالك ، متشعبتها ، فإذا لم يستعلم عن الطريق ضلّ سبيله وتاه . . .

* * *

كان نابوليون خصب المخيلة ، ما في ذلك ريب . ولكن الفاتح العظيم كان يبني خططه على معلومات واضحة ، صريحة ، ألم يكتب إلى جوزفين عشية معركة أركول : « غداً يتقرّر مصير هذه الحملة ، ولكني مطمئن لأن معالم هذا المصير واضحة لناظري . فأنا أخاف المجهول ، لهذا تريني أجتهد دائماً في تبديد الضباب الذي يحجب المجهول عن ناظري ، لآمن شر العثار وأبلغ الهدف من أقصر الطرق » .

والمجهول الذي عناه نابوليون هو المشروع الذي لا يستند إلى معلومات تساعدنا على تبيّن حظه من النجاح .

عندما فكّر الأمبراطور بعبور مضيق جبل سان برنار وعرض الفكرة على كبار معاونيه كان جوابهم أن عبور المضيق غير ممكن ، ولكنه يصبح ممكناً إذا شاء الأمبراطور . وأدرك نابوليون أن الزلفى هي التي أطلقت ألسنة معاونيه بالجملة الأخيرة ، فصرفهم واستدعى كبار المهندسين وأمرهم بالشخوص إلى الجبل وفحص المضيق ففعلوا ، ورفعوا إليه تقريراً جاء فيه أن عبور المضيق صعب جدّاً ولكنه ليس من المستحيلات .

وبعد أيّام عبر نابوليون مضيق جبل سان برنار وسط دهشة أوروبا

وإعجاب العالم ، وكان دليله ودليل جيشه في أثناء عمليّة العبور ثلاثة من الرعاة المحليّين ، ورهاب يعيش في الجبل عيشة النسّاك .

* * *

وكان هتلر ذا مخيلة خصبة ، هو الآخر ، ولكنه لم يقم للاستعلام كبير وزن ، فخطا خطاه الكبيرة والخطيرة في الميادين السياسي والعسكري قبل أن يعنى بالربط بين أفكاره وبين الحقائق الراهنة ، وقبل أن تتوافر لديه المعلومات اللازمة عمّا قرّر تحقيقه من مشروعات ، فكانت النتيجة إخفاق مشروعاته .

— شغل مخيلتك باستمرار ، دعها تعمل من أجلك ، ولكن لا تقدم قبل أن تتبيّن طريقك ، فبالمعرفة تتبيّن طريقك وتأمن العثار وتظفر بالمشتهى .

المثابرة والايمان

في جامعة هارفرد يعتبر أستاذ الثبات أو المثابرة العامل الأساسي لنجاح كل مشروع . وقد سمعته مرّة يقول في محاضرة له إن ما تولده المخيلة والعقل النير يذهب هباء إذا لم يتعهده المرء بالمثابرة . وهذا صحيح .

عرفت رجالاً ونساء ضربوا الرقم القياسي في عدد المشروعات الّتي وضعوها وشرعوا في تحقيقها ، ولكن مشروعاتهم لم تعش فقد تخلّوا عنها وهي بعد في أوّل الطريق ، لأن النتائج الّتي أملوا الحصول عليها جاءت مخيّبة لآمالهم . وهناك رجال ونساء انطلقوا من لا شيء تقريباً واعترضت سيرهم عقبات ذات بال ، فما تركوا لليأس سبيلاً إلى نفوسهم ، بل صبروا وصابروا

وظفروا في النهاية بما يشتهون .

من هؤلاء فرديناند دوليسبس الفرنسي الذي قامت في وجهه صعاب وصعاب عندما وضع مشروع ترعة السويس ، ولكنه لم يتراجع بل كان إيمانه بمشروعه حافزاً له على المثابرة . ومن هؤلاء محمد على جناح مؤسس الدولة الإسلاميّة الكبرى (الباكستان) الذي لم تزده المصاعب إلاّ ثباتاً وعناداً ، وسعد ، قبل موته ، برؤية حلمه يتحقّق .

ويفضل الثبات والمثابرة والإيمان حقّق أبطال التاريخ مشروعاتهم العظيمة . فالأمبراطوريّة الرومانيّة كانت وليدة مخيلة خصبة ، ولكنها لم تتحقّق إلاّ بعد جهاد طويل ، شاق . والأمبراطورية البريطانيّة هي وليدة جهاد مستمر . وقد اعترضت تحقق الوحدة الألمانية والاتحاد السويسري عقبات ذات بال إلا ان زعماء الدولتين ونكصوا على أعقابهم لما كان ثمة ألمانيا الواحدة والولايات السويسريّة المتحدة .

وفي كلّ يوم تتساقط عشرات المشروعات على جانبي الطريق الطويل . . . تتساقط لأن أصحابها يعوزهم الجلد والصبر والشجاعة والإيمان .

قيل للمارتن لوثر عندما انطوى على نفسه بعد انفصاله عن الكنيسة الكاثوليكية : « كيف تريد إصلاح الكنيسة وأنت تعيش في معتزلك ؟ » قال : « خلوت بنفسي لأحاسبها وأطهرها من الأدران ، ومتى تمّ لي ذلك أشرع في العمل . ولي من معنوياتي القوية خير زاد . » وقد حورب لوثر ولقي صنوف الاضطهاد والمضايقة ، فتغلب على ذلك كلّه بفضل معنوياته السليمة ، ولما حضرته الوفاة ، قال للمحيطين به : « أموت مرتاح البال والضمير لأن الأرض التي تعهدت بالعناية تبشر بموسم جيد وخير عميم ، واعلموا أنّي مدين بهذا النجاح لإيماني وثباتي » .

بيد ١٠ المثابرة تؤتي عكس النتيجة المتوخاة إذا كان النهج المتبع نهجاً غير

سليم . فالمشروع الذي ينطلق ولا مرتكز له يتعثر ويتعسر وينتهي به الأمر إلى السقوط . من هنا وجب توفير مقومات البقاء والاستمرار لكل مشروع نريد له أن يبقى وأن يستمر ، وهذا يعود بنا إلى أهميّة الدور الذي يمثله العقل في غربلة الأفكار وانتقاء أصلحها ، فالفكرة الصالحة متى تبلورت لا بد أن تشق طريقها ، ولتمهيد الطريق أمامها لا بد من توافر عوامل شتى منها الإيمان والمثابرة .

عندما نال بعض الشركات الأميركيّة امتيازات للتنقيب عن الذهب في المكسيك ، كان المعول والرفش والديناميت والأدوات الوحيدة المستعملة في الحفر . وذات يوم جاء فرانك دربسون مدير شركة « دربسون وشركاه » للتنقيب عن الذهب — جاءه من يقول له إن شركة « سالومون وشركاه » التي تنقب عن الذهب في وادي « سانتا ماريا » تستخدم في عملية التنقيب آلة لرفع التراب تغني عن عشرات العمال ، وان العمل في سانتا ماريا يسير بسرعة مدهشة . ومضى فرانك إلى الوادي فشاهد الآلة في العمل وأعجب بها ، وقرر أن يحذو حذو شركة « سالومون وشركاه » . ولكن شقيقه جايمس — وكان شريكاً له — سفّه هذا الرأي وقال إن الآلة سريعة العطب ، فإذا طرأ عليها خلل فإن نفقات إصلاحها لا تقل عن ثمنها في السوق . وصرفت الشركة النظر عن شراء الآلة .

وبعد ستة أشهر بدأت شركة سالومون تستخرج الذهب ، أمّا فرانك وشقيقه فقد أنفقا عامين كاملين في أعمال الحفر البطيء ، وكشف المهندسون المختصون على المكان وقالوا بوجوب الاستمرار في أعمال الحفر لأن الذهب تغطيه طبقة كثيفة من الأرض . وكان المال قد نفد من صندوق الأخوين فرانك وجايمس ، وأبلغتهما المصارف أنّها غير مستعدة للاستمرار في تسليفهما ، فاضطرّا إلى البحث عن شريك ثالث يموّل المشروع ، في مقابل حصوله على

ثلث الربح الصافي ؛ واشترت الشركة هذه المرة آلة للحفر ، فأنجزت الأعمال في بضعة أشهر .

هذا مثال واحد على التمادي في الخطإ وعواقبه الوخيمة . فلو أن فرانك استعلم عن آلة الحفر وإمكاناتها ونقاط الضعف فيها ، قبل أن يجاري شقيقه في رفض الاستعانة بها ، لوفر على نفسه وعلى الشركة عناء كبيراً ولكفى نفسه وكفاها مؤونة طرق أبواب المموّلين .

لي صديق هو اليوم من كبار الناشرين في بروكلن ، ولكنه بدأ حياته العمليّة بمشروع هزيل .

ففي العام ١٩٣٨ أصدر صديقي مجلة أدبيّة نصف شهرية ؛ وكنت أتردّد عليه في مكتبه من حين إلى آخر ، فما سمعته شاكياً قطّ ، وكنت إذا سألته عن سير العمل أجاب : « ليست هذه المجلة سوى نواة مشروع كبير سيتحقّق بإذن الله » . ولكني عرفت من منظم الحسابات أن صديقي يخسر في كل شهر ألف دولار ، وان الإقبال على مطالعة المجلة ضعيف .

ولاحظت وأنا في زيارته ذات يوم أنّه لا يتلف شيئاً من الأوراق والغلافات والدبابيس التي تشبك بها الأوراق ، فإذا تلقى مقالاً ووجده غير صالح للنشر قطع الغلاف بشكل مربع وكذلك الأوراق ، واحتفظ بها جميعاً ؛ وسألته عمّا يحدوه إلى ذلك ، فأجاب : « يمكنني تسويد الصفحات البيضاء بمقالاتي ، فأوفر الورق الذي أقتطعه لهذه الغاية من المواعين المخصّصة للطباعة » .

هززت رأسي ، وانصرفت مشفقاً بصديقي أن يكون قد خولط في عقله .

ونشبت الحرب وانقطعت عن زيارته طيلة خمس سنوات ؛ وذات صباح رنّ جرس الهاتف في غرفتي ، وإذا المتكلّم صديقي صاحب المجلة الأدبيّة .

وقد دعاني إلى زيارته لشؤون تهمّني بصفة كوني صاحب مكتب للدعاوة والإعلان .

وانطلقت لزيارته ، فاسترعى انتباهي وأنا أهم باقترابي السلّم وجود سيارة كبيرة عند المدخل وقد كتب على زجاجها الخلفي : « دار توماس للنشر » ، وتوماس هو اسم صديقي .

دخلت عليه فإذا مكتبه على ما عهدته من بساطة وتنظيم . وكان توماس يملي على سكرتيرة حسناء مقالاً أدبياً ، فلما بصر بي مقبلاً نهض واقفاً وأخذني بين ذراعيه ، وقبل أن أشرع في استجوابه بدأ الحديث عن نفسه ، فعرفت منه أنّه يملك في شارع « واشنطن » داراً للنشر ومطابع أوتوماتيكيّة ، وان مجلته الأدبيّة تصدر مرّتين في الأسبوع ، وهي تدرّ عليه ربحاً سنويّاً لا يقل عن خمسة عشر ألف دولار . وذكر توماس أن مشروعه الأدبي عاش ونما وترعرع بفضل المثابرة والتنظيم الدقيق ، فلما نشطت سوق التأليف في الحرب آثر المؤلفون أن يعهدوا إليه بنشر مصنفاتهم وكتبهم ، فاتفق مع صاحب مطبعة حديثة ، والما تجمع بين يديه رأسمال كافٍ اشترى مطابع أوتوماتيكيّة .

وذكرت توماس بحرصه على الاحتفاظ بالغلافات والأوراق والدبابيس ، فقال بلهجة جدية : « لو لم أنهج هذا النهج لاستحال عليّ الاستمرار في إصدار مجلّتي في تلك الظروف الصعبة » .

قدمت هذا المثال للتدليل على ما تستطيعه المخيلة إن هي عرفت كيف تجاري الظروف وعلى ما يجنيه الإنسان من المثابرة إن هو وضع نصب عينيه الوصول بأي ثمن .

تغلّبْ على القلَق

هل أنت سريع التأثّر والانفعال

لا تملِك زِمام أعصابك

تثيرك أتفه المضايقات

وتحطّم أعصابك أبسط المفاجآت

إذا كان هذا شأنك

فاقرأ هذا الكتاب

عرض وتلخيص : لويس الحاج

التأثر والانفعال

يُنزل السواد الأعظم من الناس سرعة التأثر والانفعال منزلة العيوب التي تحشر أصحابها في عداد غير المرغوب فيهم . ونفور الجمهور من هذه الفئة يتجلّى أكثر ما يتجلّى في جوّ الحذر الذي يخيم على كلّ مجلس يحضره امرؤٌ عرف بالنزق وبعجزه عن ضبط النفس .

ويدخل في فئة السريعي التأثر والانفعال العصبي الذي لا يستقرّ على حال ، والعاطفي الذي يغيظه أتفه المضايقات ويتملكه اليأس أمام أيسر العراقيل والعقبات ، والغضوب الذي ينفجر دون مقدمات ، والمولع الذي يتحمّس لفكرة ويتعصّب لها أو يتصدى لتسفيهه فكرة ومحاربتها فيخرج في الحالين عن حدود المعقول .

فالعصبي والعاطفي والغضوب والمولع لا يرضي مجلسهم الرجل العادي ، ولا يطمئن إلى صحبتهم أصحاب المزاج المعتدل الذين يؤثرون صحبة ذوي الطباع الهادئة ، ممّن لا يستفزهم حدث ولا يهزهم حادث ، ولا يخرج بهم الطموح عن حدود الممكن . وهذا الفريق من الناس ينتمي في الغالب إلى الطبقة البورجوازيّة التي تخيفها الانقلابات والانفعالات فردية كانت أو جماعيّة .

أمّا نحن فإننّا لا نشاطر البورجوازيّة رأيها في السريعي التأثر والانفعال . ولئن تكن طباع هذه الفئة من الناس تسبّب لها بعض المتاعب ، فإن هذه الطباع نفسها رأسمال يضيع في متناول أصحابه إمكانات لا تحد من شأنها أن تضمن نجاحهم في الحياة إن هم عرفوا كيف يفيدون من إمكاناتهم . فمن صفوف

العصبيّين والمولعين والعاطفيّين خرج معظم الذين غيروا مجرى التاريخ .

فإذا كنت ، أيها القارىء ، سريع التأثر والانفعال فلا تغتمّ ولا تتبرم بهذا الواقع الذي لا يرضي فئة من الناس تجهل حوافز النفس البشرية . بل اجتهد في جني أعظم الفوائد من القوى الخارقة الّتي تزخر بها شخصيتك .

ما هي سرعة التأثر ؟

عرّف « رينيه لوسين » في كتابه « الطباع » سرعة التأثر والانفعال بأنّها ملكة في الإنسان تجعل منه شديد الحساسية ، إلاّ أن ثمة بشراً يمكنهم لجم هذه الملكة والسيطرة عليها وآخرين لا يستطيعون إلى ضبط النفس سبيلاً . ويصح أن نطلق على هؤلاء وصف العاطفيّين .

يفاجأ زيد من الناس وهو في طريقه إلى مقرّ عمله بحادث تصادم بين سيارتين وبوقوع إصابات ، فتسمره المفاجأة في مكانه وتقعده عن المبادرة إلى إسعاف الضحايا . إن زيداً هذا رجل عاطفي تفقده المفاجأة السيطرة على أعصابه .

وبعض الناس يتبدّل مزاجهم بغتة لأن فكرة خطرت لهم ، فتغشى الكآبة محياهم ، ويلزمون الصمت ، تاركين جلساءهم في حيرة من أمر هذا التبدل المفاجىء . هذا الفريق من الناس سوديائي المزاج ، سريع الرضى بقدر ما هو سريع الاكتئاب .

ومن المسلم به علميّاً أن البشر كافة عاطفيون وأن الكائن البشري الذي لا تبزّه الحوادث ، ولو نسبيّاً ، هو إمّا مجنون لا يعي ما يجري حوله ، أو

مدمن خدرت السموم أعصابه وحواسه ، وغلفت إدراكه بغشاء كثيف .
بيد أن ثمة بشراً يمتازون بضبط النفس فيكتمون انفعالاتهم ، وبشراً ينفعلون لأتفه الأسباب .

ربما تساءلت أيها القارىء : « هل أنا ممن ينتمون إلى الفئة الثانية ؟ »
ونحن نسألك بدورنا : « هل أنت ممن يتأثرون بالحوادث ، حتى التافه منها ، تأثراً بالغاً ؟ » فإذا كان جوابك بالإيجاب كنت عاطفياً ، أي ممن تضمهم الفئة السريعة التأثر والانفعال ، راقب نفسك إذن فتعرف تدريجاً إلى درجة انفعاليتك .

* * *

الانفعالية ليست في الواقع ، سوى طاقة مخزونة أو مكبوتة يحرر منها كل حادث ، وكل صدمة مؤثرة ، جزءاً يكبر أو يصغر تبعاً لأهمية الصدمة أو الحادث . ويمكن تشبيه الانفعالية بطاقة كهربائية تعطي جزءاً من إمكاناتها إذا عالجها محرك . وهذا التشبيه يجب أن يدخل السرور إلى قلوب العاطفيين الذين لا يقدرهم مجتمعهم قدرهم . ذلك أن الانفعالية ، ككل قوة مخزونة ، يمكن أن تستحيل عملاً أو حرارة أو حركة . من هنا جواز القول ان كل نشاط متفوق ، عقلياً كان أو إرادياً ، لا يمكن أن يصدر إلا عن العاطفيين .
أما الذين يذهبون في ضبط النفس إلى حد اللامبالاة فإن إمكاناتهم تظل محدودة لافتقارهم إلى القوة الدافعة .

قلنا إن تشبيه الانفعالية بالطاقة الكهربائية من شأنه إدخال السرور الى قلوب العاطفيين ، ولكننا نرى في الوقت نفسه أن سرعة التأثر والانفعال يجب أن تكون حافزاً لهم على سلوك سبل الحكمة والتروي . فإذا تم تحرير الطاقة الكامنة أو المخزونة باعتدال وبطء كانت النتيجة عملاً خيراً ، أما إذا لم تخضع في تحريرها لضابط ، فإنها تسبب أشد الكوارث ؛ إنها مستودع

البارود تمتد إليه النيران .

ينبغي للعاطفي ، إذن ، أن يحسن إدارة الطاقة العظيمة التي يملك ، وأن يوجهها ويضبطها بحيث لا تُهدر هدراً .

وجدير بالذكر أن تحرير طاقة الانفعالية لا يتم عند جميع العاطفيّين في اتجاه واحد ، فبعض العاطفيّين يصعد الدم إلى رؤوسهم ، فيأتي احمرار خدودهم المعبّر الوحيد عن انفعالهم وتأثرهم ، وبعضهم الآخر ينفجر غاضباً أو يرقص فرحاً ، محرراً من الطاقة الكامنة فيه أضعاف ما كان ينبغي له أن يحرّر .

* * *

تقدم معنا أن الحوادث تحدث لدى العاطفي هزّة أو انتفاضة لا تتناسب وأهميّة الحادث الحقيقيّة . ومن هذا الواقع الأساسي يمكن استخراج عواقب الانفعالية :

١ — تأتي الانفعالية مصحوبة دائماً بهياج عنيف ، قد تبرز معالمه فيتخذ شكل صراخ واعتداء الخ . . . وقد يبقى مستتراً فلا يفضح نفسه بأكثر من تقلّص عضلات الوجه أو احمرار العينين أو شحوب الوجنتين . فالرجل الذي لا يستخفه طرب ولا تخرجه من وقاره حادثة هو أبعد الناس عن الانفعاليّة ، وقد عناه بلزاك بقوله : « هذا إنسان لا يسمع صوت الحوادث » .

٢ — يؤدي الهياج حتماً إلى التسرّع . فالعاطفي ينجرّ بسهولة مع أفكاره ومع مؤثرات الساعة فينتقل فوراً إلى العمل ؛ أمّا الرابط الجأش فإنّه يتلقّى صدمة الحوادث دون أن يختل منه التوازن ، فيدرس الوضع قبل أن يتخذ قراراً ويفكر مليّاً قبل أن ينفذ قراره .

٣ — يجد العاطفي نفسه مدفوعاً بتأثره وهياجه وتسرعه إلى إظهار عواطفه ،

ولا يستطيع مقاومة الدافع الخفي الذي يدفعه بل يضطره إلى الافصاح عمّا يعتمل في نفسه . فهو لا يتمتم بل يتكلّم بصوت مرتفع ، ويكثر من الإشارات والحركات كمن يؤدي دوراً تمثيليّاً . وهذه الفئة من العاطفيّين تغالي في النظر إلى الأشياء . فأتفه المزعجات هو بالنسبة إليها كارثة ، والحدث السار هو بالنسبة إليها مدعاة للفرح الجنوني .

٤ — العاطفي هو أبعد الناس عن الرياء ، يفضح نفسه بسهولة فنظراته وحركاته وقسمات وجهه تعبّر بوضوح عمّا يعتمل في داخله .

٥ — لا مراء في أن العاطفيّين هم على العموم سريعو الانتقال من حال إلى حال . فالتافه الذي يغضبهم سرعان ما ينسيهم إيّاه التافه الذي يسرهم أو يفرحهم. ومن أقوال بلزاك أن أصحاب الأمزجة العصبيّة متقلبو العواطف ، يحب واحدهم شخصاً ويتفانى في حبّه ثمّ يتنكر له دون ما سبب أو لسبب بسيط .

ولا تخيفنّك غضبة عاطفي ولا يهولنّك غله وحقده ، فهو لا يعتّم أن ينسى ما أثار غضبه وجعل صدره يغلي بالحقد .

ويمكن القول إن حياة الإنسان الهادىء،الرصين—حياته العاطفيّة— هي أشبه ما تكون باللوحة الفنيّة ، أمّا حياة السريع التأثر والانفعال فإنّها أشبه ما تكون بالشريط السينمائي .

٦ — العاطفي متعصب ، وتعصبه ليس من النوع الثابت الذي يحمل على اضطهاد المخالفين في العقيدة والرأي . إن صدره يضيق برأي مخالف لرأيه ولكنه لا يذهب إلى حد الإساءة إلى أصحاب هذا الرأي المخالف ؛ فغضبه يتبخر كلمات ويندر أن يعتمد وسيلة أخرى .

قلنا إن تعصب العاطفي ليس من النوع الثابت،ولكن ليس معنى هذا أن العاطفيّين يتخلون بسهولة عمّا يعتقدونه صواباً . فعدم ثبات تعصبهم

مرده إلى السرعة التي يبدلون بها آراءهم ونظرتهم إلى الأشياء .

٧ — يظلم العاطفي من يحشره في عداد من يكذبون عامدين . فهو لا يبغي تضليل سامعيه بروايته الحوادث على غير حقيقتها ، وكل ما في الأمر أن حسه المرهف يجعل منه شاهد عيان غير صالح للشهادة وملاحظاً لا يلقي على الأشياء نظرة موضوعية ، فتأتي روايته للحوادث غير منطبقة على الواقع .

* * *

جعل علماء النفس السريعي التأثر والانفعال أربع فئات :

— العصبيون — العاطفيون — السريعو الغضب — المولعون .

فلندرس خصائص كل فئة على حدة .

العصبيون

العصبيون هم الفئة التي تواجه الصدمات النفسية بانتفاضات فورية عنيفة .

وليس لهذه الفئة أن تندب سوء طالعها . فانفعاليتها دليل حيوية دافقة يحسن بها أن تروض نفسها على عدم تبديدها في انفجارات لا فائدة منها . وبديهي أن ترويض النفس على كبت الانفعالات لن يؤدي إلى كبح جماحها كبحاً تاماً ، ولكنه كفيل بالحد من عفوية الفورات وباستخدامها في وجوه نافعة .

تهز العصبي ، بل تهز منه المشاعر ، حوادث يمر بها الإنسان العادي ولا يعيرها انتباهاً . وليس لانتفاضاته ضابط ، ففرحه يبلغ درجة الهذيان ، وأبسط المضايقات يعذبه بل يجعل منه شهيداً . ذلك أن العصبي شديد الحساسية ،

لا يتمالك أعصابه ، ولا قدرة له على ضبط شعوره ، فنراه يعبر عن هذا الشعور بلهجة بعيدة عن الاعتدال ، فإذا غضب عبّر عن غضبه بالصراخ ، وإذا ضحك تجاوز في ضحكه حدود المعقول .

وأبرز عيوب العصبي تجسيمه الأشياء والحوادث . فالعبارات التي يستعملها في وصف أفراحه وأتراحه هي وليدة انفعالاته ، من هنا مغالاته في وصف ما كتبه وما يحدث له . فإذا قام بمغامرة عادية أخرجها للناس حكاية من حكايات ألف ليلة وليلة ، وإذا واجهته صعوبة ما نادى بالويل والثبور ، ومثل دور من نزلت به نازلة أو حلّت به كارثة .

والعصبي يعيش على انفعالاته ، فهي التي تنشطه وتحفزه إلى العمل ، أمّا إذا لم ينفعل فإنّه يبقى بلا حراك ، شأنه شأن المركب الشراعي يسمره في البحر انعدام الريح ، فلا بدع والحالة هذه أن تكون نشاطاته متقلبة تبعاً لتقلب انفعالاته وتبدل اتّجاهاتها ، ويطيب ألاّ يستقرّ على حال ، وألاّ يمضي في خطة ، وقد صدق من شبهه بالسنزون .

والعصبي ، بفعل مزاجه المتقلّب ، يستعجل ثمار مجهوده وليست له قماشة الرجل الذي يعمل لغده ويتطلع إلى أهداف بعيدة . إنّه يعيش للساعة التي هو فيها ، لا يلتفت إلى الماضي ولا يتطلّع إلى المستقبل .

يتضح ممّا أسلفنا أن العصبي دائم الحركة ، ولكن حركته ليست نشاطاً ذاتيّاً ، فهو كالريشة تتقاذفها الرياح ، تتلاعب بمصيره تيارات الحوادث المتلاحقة . وإذا نشط للعمل فإنّه يندفع اندفاع السيارة التي لا ضابط لها ولكنه يتوقّف بغتة ليغرق في سبات عميق ويعتصم بسلبية عقيمة .

وكثيراً ما يلهو العصبي بوضع التصاميم المدهشة ، ولكن مشاريعه تظل حبراً على ورق ، لأنّه يجبن عن القيام بخطوة واحدة نحو التنفيذ .

وليس أسهل من استمالة العصبيين إلى رأي أو فكرة أو عقيدة ، لأنّهم

يفهمون بسرعة ويبدلون آراءهم بسرعة كذلك . ومن عيوبهم العجز عن ضبط النفس والكتمان . فهم يكشفون دخيلتهم ومكنونات صدورهم في الفرح والترّح . ومن عيوبهم كذلك الاستسلام للنزوات والإسراف في كلّ شيء ، والصلف والادعاء الفارغ .

والعصبي فنان بطبعه ، ولكن سلبيته تحدّ من إمكاناته في هذا المضمار ، فهو يختار ، بالفطرة ، الحقول الغنية التي لا تتطلب جهداً ومثابرة . وكثيراً ما يفاجىء الجمهور بواقعية تصدم الذوق السليم وذلك بدافع من حبّ الظهور أو تحت تأثير موجة من موجات التشاؤم التي تجعله يختار الإباحية مركباً ، والتبذّل أهلية .

* * *

يستطيع العصبي أن يتحرّر من عيوبه وأن يفيد إلى أبعد حدّ من مزاجه الغني بالإمكانات . يستطيع بلوغ هذه النتيجة بتمرين إرادته ، وتمرين الإرادة أمر يتطلّب مجهوداً طويلاً شاقّاً .

العاطفيون

يلتقي العاطفي والعصبي على صعيد الحس المرهف والسلبية ولكنه يختلف عنه في سرعة الانفعال .

ذلك أن العاطفي ، وإن تحسّس بالمؤثرات التي يتحسّس بها العصبي ، يظلّ قادراً على التدرّج بانفعالاته بحيث لا تظهر للعيان دفعة واحدة ، فاضحة دخيلته .

وإذا كان العصبي يؤثر مكافشة الآخرين بما يعاني أو بما يعنيه من دواعي السرور ، فالعاطفي يؤثر العزلة والانكماش ، ليخلو إلى نفسه ويتذوق على مهل أفكاره وخاطراته ، أو ليستخرج من ماضيه علاجاً لحاضره المتعب .

والعاطفي ، بخلاف العصبي ، يؤثر الكتمان على البوح ، وإذا حضر مجلساً تراه منزوياً في ركن ، يصغي إلى ما يقال ولا يحاول الإعلان عن نفسه بملاحظة يبديها أو رأي يطلع به . أمّا العصبي فإنّه يجتهد في استلفات الأنظار إليه بشتّى الوسائل والأساليب . ولكن العاطفي والعصبي يلتقيان على صعيد السلبية والتّردّد ، ويؤخذ على أولهما الذهاب في الإحجام إلى حد الجبن ، والانسياق مع ذوي الشخصية القوية إلى حد الخضوع التام .

ويمتاز العصبي عن العاطفي بقدرته على التحرر من تأثير المفاجأة المزعجة بانتفاضة سريعة وعنيفة . توجه إليه كلمة قاسية أو مهينة ، فينفجر غاضباً ويتحفز للانقضاض على شاتمه ، ويصرخ ويحدث جلبة ، وتستمر نوبة الغضب هذه دقيقة أو دقيقتين ، وتعقبها فترة هدوء يستعيد خلالها صاحبنا توازنه ، فينسى الإساءة ولا يعتم حتى يتلطف في المقال مع المسيء إليه .

أمّا العاطفي فإنّه يتلقى الإهانة برباطة صدر — في الظاهر — فلا يعبر عن ألمه بالألفاظ والحركات ، بل يكتم غضبه واستنكاره ولا يفتأ يجتر نقمته الدفينة على المسيء إليه حتى تستحيل موجدة وحقداً .

والعاطفي ذو مزاج فيزيولوجي شبيه بميزان الحرارة . فلتقلبات الطقس تأثير كبير على مزاجه وعلى حالته النفسيّة . ويقول الدكتور « لورل » إن مرضى الوهم نجد أكثرهم في صفوف العاطفيين ، مع أنّ هؤلاء يعمّرون حتى يبلغوا أرذل العمر .

بيد أن انفعالية العاطفي تختلف عن انفعالية العصبي بكونها مقصورة على حالات معينة . فالعصبي ينفعل لدى كلّ صدمة ولأتفه الأسباب ، إنّه أشبه

ما يكون بريميل باروود يشتعل إذا حطت عليه شرارة . أمّا العاطفي فبعض الحوادث يؤثر فيه وبعضها الآخر يتركه جامداً ، غير آبه .

* * *

يتحرك العصبي بمجاز من حاضره أمّا العاطفي فإنّه يعيش بماضيه ، لهذا نراه ضنيناً بذكرياته ، يحلو له استذكار حوادث السنين الخوالي لأنّها تؤلّف إطار حياته الخاصّة . ومنه بالماضي وذكرياته يجعل منه كائناً رصيناً مترفعاً عن كلّ ما يلوث سمعته . ومن صفاته حفاظه على التقاليد وإخلاصه لعقيدته ووطنه ، وتفانيه في خدمة الآخرين وحدبه على الضعفاء والحيوانات .

السريع الغضب

إذا قرن حبّ العمل والحاجة إليه إلى الانفعالية ، تولد منها جميعاً نزعة تختلف اختلافاً بيّناً عمّا نلمسه لدى العصبيّين والعاطفيّين . وهذه النزعة نجدها لدى السريعي الغضب والمولعين .

الغضوب أو السريع الغضب ينفعل بقوّة إذا صدمته الحوادث . وإنّك لتجد في مزاجه كلّ أعراض الانفعالية وعواقبها من عدم استقرار وتقلب سريع واندفاع يقرب من التهور .

والغضوب كالعصبي شديد التحسس بمهيجات الساعة التي هو فيها ، وكالعصبي لا يهتمّ حتّى يتحرّر من بواعث الانفعال ، ويلتقي وإيّاه في التعبير الفوري عن مكنونات الصدر من حب وكراهية ، واستحسان واستهجان ، ويجد لذة خاصّة في تجسيم الأمور ، ممّا يحمله على الكذب ، لا حبّاً بتضليل

سامعيه ، بل رغبة منه في تنميق الأشياء وإخراجها إخراجاً متقناً .

بيد أن الغضوب يفترق عن العصبي والعاطفي بنشاطه الجم ومطامحه التي لا تحد . فهو لا يقتل الوقت في اجترار عواطفه وما يعتلج في داخله ، بل يعمل ويعمل باستمرار ولا يتهرّب من اداء المهام المنوط به اداؤها . ولئن تكن انفعاليته تجعل منه فريسة سهلة لليأس والتخاذل ، فإن له من نشاطه درعاً تقيه شرّهما .

والغضوب أبعد الناس عن الأنانية ، وهو إذ يصادق يذهب في الإخلاص لأصدقائه إلى درجة التفاني ولكنه يطالب أصدقاءه بأن يعاملوه بالمثل . وإذا استثنينا حالات الغضب التي تجعل منه كائناً مخيفاً ، نجد السريع الغضب رفيقاً حلو المعشر ، خدوماً ، رقيق الحاشية .

وهو كالعصبي والعاطفي يتألّم لألم الآخرين ولكنه لا يكتفي ، مثلهما ، بالعواطف يعبر بها عن شعوره ، بل يضع إمكاناته تحت تصرّف من يلوذ به ، ولا يضن بما في وسعه على الذين يكونون في حاجة إلى مساعدته . فإنسانيّة الغضوب تتعدى الأقوال إلى الأفعال ، وهي سجية من أبرز سجاياه .

والغضوب في حياته العاطفيّة ثابت ، وفي علاقاته مع الناس لا يدع للحقد والموجدة سبيلاً إلى صدره . ولعل مرد هذه المزية فيه إلى نشاطه المستمر بحيث لا يجد لديه متسعاً من الوقت لاستعراض الحوادث المؤسفة وتغذية الأحقاد في صدر لا يتسع لغير العواطف النبيلة .

ويتجلّى تأثير النشاط في ذكاء الغضوب بمظاهر وأشكال شتى ، فدماغه الدائم الحركة لا ينال منه العمل المتواصل . ولا تظهر على الغضوب أمارات النصب كالكآبة والميل إلى العزلة والانفراد . وهو يمتاز بسرعة الخاطر وحضور البديهة وقوّة الاستنباط والفكر المولد ، فإذا اعترضت سبيله عقبة أو حجزته الظروف في مأزق ذلّل العقبة ووجد المخرج بفضل توقد هذه

وحضور بديهته .

وبفضل نشاطه العقلي يملك الغضوب زمام الكلمة ، وهو بطبعه ثرثار ، فإذا حضر مجلساً أمن لنفسه السيطرة على سامعيه ، وإذا خطب في حفل كان لكلماته وقعها في النفوس .

والغضوب متفائل أبداً ، فالقوّة التي تحركه تجعله مطمئنّـاً إلى غده ، وواثقاً بقدرته على مواجهة المصاعب والتغلب عليها .

والسريع الغضب هم على العموم أقوياء البنية يحبون الحياة ويريدون مناهلها العذبة . ولكن ليست لهم الموهبة الفنية التي للعصبيين والعاطفيين .

ويمتاز الغضوب بعناده ومثابرته . فالصدمات لا تثنيه عن عزمه بل تجعله يمضي في سبيله وقد زادته العقبات تصميماً على بلوغ الهدف .

إن الغضوب مؤهل للقيادة ، ولإدارة المشاريع الكبيرة .

المولعون

يلتقي المولع على صعيد الانفعال والتأثر مع العصبي والعاطفي والغضوب .

فهو نشيط كالغضوب ولكنه لا يشاطر العصبي والعاطفي سلبيتهما .

والمولع ذو قابلية للتأثر ، ينفعل بقوّة ولكنه لا يركب في انفعاله متن الشطط .

أمّا حبّه للعمل ومثابرته عليه وتفانيه فيه فإنّـها ترتفع به إلى مستوى ذوي الحماسة الطافرة من أصحاب الأمزجة العادية (غير القابلين للتأثر والانفعال) .

وفي إجماع المؤرخين والمشتغلين بعلم الطباع أن أكثر القادة العظام والحكام الناجحين والعلماء والفلاسفة والمبرزين والشعراء المحلقين كانوا من فئة المولعين

كان بهم ولع شديد بالعمل الذي يتعاطون أو الحرفة التي يمارسون أو الرسالة التي يؤدون) .

ويمتاز المولع بسرعة التصميم والبت في الأمور ، فهو يعرف ما يريد ويمضي قدماً في تحقيق مشاريعه .

وكالغضوب يحلو للمولع استعادة ذكريات ماضيه ، ولكن الوشائج التي تشده إلى هذا الماضي لا تسمره في مكانه ولا تقعده عن العمل لغده بأساليب متجددة باستمرار .

إن المولع هو بإجماع الباحثين أقوى الكائنات البشريّة شخصية وأقدرها على العمل والقيادة والتوجيه .

والمولع عاطفي ، شديد الحساسية ، فهل من الجائز بعد الذي ذكرناه من صفاته أن ننزل حساسيته (سرعة تأثره وانفعاله) منزلة العيوب ؟

وإذا سلمنا جدلاً بأن شدة الحساسية عيب أو اعوجاج ، فبديهي لنا أن هذا العيب قابل للاصلاح . ولا ننس أن كل واحد منا يحمل عند مجيئه إلى العالم طبعاً واضح الاتجاه وهذا الطبع يثير فينا نزعات معينة متلائمة معه ، ولكنه لا يتحكم بتصرفاتنا واتجاهاتنا ، لأن الله خلقنا أحراراً .

ويمكن القول إن الطبع يؤلف هيكل كياننا المعنوي ، وانّنا نحتفظ به ما دمنا أحياء مع قدرتنا على صقله وتحسينه ، وهذه القدرة هي التي تشكل شخصيتنا .

فكما توصلت الجراحة إلى تقويم العمود الفقري لولد أبصر النور أحدب ، ففي استطاعة كلّ إنسان أن ينظم حساسيته وانفعالاته ويعدل مزاجه وطبعه بتعويد نفسه السيطرة على نزواته ومراقبة نزعاته . والإرادة وحدها هي التي تجعل هذه السيطرة ممكنة . وتتيح ، بالتالي ، للإنسان أن يصنع شخصيته ويقولبها كما يشاء .

ولكي يتسنى للمرء أن يصنع شخصيته أو أن يكونها ينبغي له أن يعرف ذاته معرفة تامة . فاجتهد إذن في سبر أغوار نفسك ، وإنّك لواجد في الأسئلة المطروحة في الفصل الآتي خير معوان لك .

هل أنت عاطفي ؟

إلى أية فئة من فئات العاطفيين تنتمي ؟

من شأن السؤال الأوّل أن يساعدك على تحديد درجة حساسيتك .

١ — أتسبّب لك الحوادث صدمة تهزّك هزّاً ؟

٢ — أتتأثر بالأفكار والخواطر التي تمرّ عفواً في ذهنك أو بالآراء التي يبثها الآخرون ؟

٣ — أتلاحظ أن انفعالاتك لا تتناسب وتفاهة الأحداث أو الحوادث التي تسببها؟

٤ — هل أنت ممّن يهيجهم أتفه العوامل وهل تخرجك من هدوئك الحوادث المفاجئة ، المزعج منها والمفرح ؟

٥ — هل أنت ممّن يسيطرون ببطء وبعض المشقة على انطباعاتهم ؟

٦ — أتنساق بسهولة مع فوراتك ، وهل تتخذ أحياناً قرارات مرتجلة ؟

٧ — أتعبر عن عواطفك بالصراخ والحركات وتبدل السحنة ؟

٨ — أتستخدم تعابير معينة في رواية الحوادث ووصفها بقصد تجسيم هذه الحوادث ؟

٩ — هل أنت ذو مزاج متقلّب ؟ أتتخلّى بسهولة عن آرائك وأصدقائك ومشاريعك ؟

١٠ـ أترغب من الشطط في تصرفات الآخرين وآرائهم ؟

١١ـ أتتحسس بمشاكل الناس وتشاطرهم ما يعانون من نصب ؟

١٢ـ هل أنت متدين ؟

إذا أجبت بـ « نعم » على عشرة من هذه الأسئلة فأنت شديد الحساسية مثة بالمئة .

ويمكنك تحديد درجة حساسيتك بإضافتك إلى لفظة « نعم » إحدى الكلمات الآتية : « قليلاً » ، « كثيراً » ، « كثيراً جداً » ، فإذا كان أكثر أجوبتك « نعم قليلاً » فأنت ذو قابليّة للتأثر والانفعال ولكن إلى حد معقول ، أمّا إذا كان أكثرها « نعم كثيراً » أو « نعم كثيراً جداً » فأنت حسّاس إلى الدرجة القصوى .

الأسئلة التالية ترشدك إلى نوع نشاطك :

١ ـ أيتفق لك أحياناً أن تبقى وقتاً طويلاً ولا شاغل لك ؟

٢ ـ هل تجد صعوبة في ملء أوقات الفراغ بعمل ما ؟

٣ ـ هل تعمل بدون انتظام ؟

٤ ـ هل تهمّل المهام المنوطة بك ؟

٥ ـ هل تؤجل الأعمال التي يترتب عليك أداؤها ، وهل ترجىء إلى الغد ما يمكنك فعله اليوم ؟

٦ ـ هل أنت ممّن تثبط عزائمهم العقبات والمصاعب ؟

٧ ـ هل أنت ممّن يتخلون بسرعة عن فكرة أو خطة أو مشروع ؟

٨ ـ هل أنت فريسة سهلة للسأم والملل ؟

إذا أجبت بـ « نعم » على أكثر هذه الأسئلة تكون سلبي المزاج .

وإذا أجبت بـ «نعم» على الأسئلة الآتية تكون ذا مزاج إيجابي ، أي نشيطاً :

١ — أتكره البطالة ؟

٢ — أتملأ أوقات فراغك بأعمال مفيدة ؟

٣ — هل تعمل بانتظام ؟

٤ — هل تؤدي المهمة المنوطة.بك على الوجه الأكمل ؟

٥ — أتقوم بما هو مطلوب منك في الوقت المناسب ؟

٦ — إذا اعترضت سبيلك عقبة فهل تعمد إلى تذليلها أو تخطيها ؟

٧ — أتمضي في مشروعك أو فكرتك إلى النهاية ؟

٨ — هل أنت متفائل ؟

وإليك أسئلة بشأن صدى الحوادث في نفسك :

١ — هل أنت مندفع ، وممّن لا يستقرّون على حال ؟

٢ — أتتعزّى بسرعة ؟

٣ — أتغفر بسهولة لمن أساء إليك ؟

٤ — أتمحو انطباعاتك الجديدة بسرعة انطباعاتك السابقة ؟

٥ — هل أنت ممّن يملّون بسرعة حرفتهم أو مسكنهم أو محيطهم ؟

٦ — هل تنشد من عملك الحصول على نتائج عاجلة ؟

٧ — هل أنت مبذر ، متلاف ؟

٨ — هل تتبدل عواطفك بسرعة ؟

إذا أجبت بـ « نعم » على أكثر هذه الأسئلة تكون ممّن يتأثرون بحاضرهم ويعيشون عليه وفيه . أمّا إذا أجبت بـ «نعم» على أكثر الأسئلة الآتية فتكون ممّن يتأثرون بماضٍ تشدهم إليه ذكريات عزيزة على قلوبهم :

١ — هل أنت ممّن ينشدون الاستقرار والثبات ؟

٢ — هل تجد صعوبة في نسيان ما تريد نسيانه ؟

٣ — هل تحقد مدة طويلة ؟

٤ — أتستطيع مقاومة المؤثرات الجديدة ؟

٥ — هل أنت متعلّق بعاداتك وطراز معيشتك ؟

٦ — هل تقوم بمشاريع طويلة النفس موجّلة الفوائد ؟

٧ — هل تتفق مالك باتزان وحكمة ؟

٨ — هل أنت مخلص لأصدقائك ؟

إن حاصل أجوبتك على الأسئلة المتقدمة يرشدك إلى نوع مزاجك بل نقول طبعك .

فإذا كان الحاصل : « سريع الانفعال ، سلبي ، يتأثر بالحوادث الحاضرة » كنت عصبيّاً .

وإذا كان الحاصل : « سريع الانفعال ، سلبي ، يتأثر بالماضي » كنت عاطفيّاً .

وإذا كان الحاصل : « سريع الانفعال ، إيجابي ، يتأثر بالحاضر » كنت غضوباً .

وإذا كان الحاصل : « سريع الانفعال ، إيجابي ، يتأثر بالماضي » كنت مولعاً .

ومتّى اكتشفت طبعك أمكنك أن تكوّن لنفسك الشخصيّة الّتي تريد .

لجم الحساسية

لا تُنْحِ باللّوم على القدر لأنّك ذو مزاج شديد الحساسية، بل احمد للقدر صنيعه لأن الطبيعة سلحتك بقوّة خارقة تجعلك ذا إمكانات غير محدودة.

إن مزاجك أشبه ما يكون بالطاقة الذرية التي جعل منها البشر أداة دمار فأعطى استعمالها نتائج لم تكن بالحسبان، وقد أثبت العلم أن هذه الطاقة يمكن أن تستخدم في الأغراض السلميّة وفي معالجة الأمراض المستعصية إذا عرف البشر كيف يسيطرون على الذرة ويفجرونها ببطء وعلى دفعات.

اجتهد في السيطرة على مزاجك لئلا يستدرجك إلى المزالق الخطرة. اخضعه لسيطرة العقل فيمنحك إمكانات غير محدودة تجعل النجاح حليفك والحظ أطوع لك من بنانك.

تصور حالة رجل سريع التأثر والانفعال وذي مزاج سلبي. فهو ينفعل ويأتي انفعاله غاية في العنف، أمّا القوّة التي يحررها انفعاله فإنّها تحدث فيه سورة غضب عقيمة أو نوبة تشاؤم وقنوط، فيصرخ ويهدد ويشتم الذين أخرجوه من هدوئه ثم تتلاشى ثورته شيئاً فشيئاً وهكذا تهب العاصفة وتهدأ على غير طائل، وهكذا يبدد ذو المزاج السلبي طاقته المخزونة ويفرط بقوته العظيمة.

أمّا ذوو المزاج الإيجابي فإنّهم يستمدون من الصدمات التي تسبّب لهم انفعالاً منشطاً يضاعف حماستهم ويكون لهم بمثابة مهماز... ولكنّهم كثيراً ما يذهبون في اندفاعهم إلى حد التهور ويرتكبون حماقات وخيمة العواقب.

اقبض إذن على زمام مزاجك وراقب انفعالاتك ووجهها بدلاً من أن تنساق

معها ، فتجني من طاقتك المخزونة خيراً عميماً .

* * *

والآن إليك ما ينبغي لك فعله لتتوصل إلى ضبط نفسك وتوجيه القوّة الّتي تنطلق مع تفجر انفعالاتك :

عليك أن تراقب نفسك في النواحي الآتي بيانها :

— التأثر السريع المعبر عنه بالكلمات والحركات .

— الاندفاع .

— فضح ما يعتلج في داخلك .

— عدم الثبات والاستقرار .

— السويداء .

— العزلة .

— الاسترسال في تشغيل المخيلة بما لا طائل تحته .

أي أنّه ينبغي لك :

١ — أن تتوصل بالمران إلى السيطرة على نفسك بحيث لا تنجرف مع انفعالاتك معبراً بالكلمات والحركات عن مكنونات صدرك .

٢ — أن تلجم الفورات الّتي تدفعك إلى العمل العفوي والارتجال .

٣ — أن تتجنّب البوح بما يجيش بك كتمانه من حوادث مزعجة أو مفرحة .

٤ — أن تمتنع عن تبديل موقفك وتغيير عاداتك وحقل نشاطك وأنت تحت تأثير انفعالاتك .

٥ — أن تطرد الأفكار السوداء وعوامل اليأس الّتي تكون وليدة حساسيتك .

٦ — أن تقلع عن عادة الهروب من الناس مخافة أن يكتشفوا فيك ما تريد ستره أو إخفاءه .

٧ — أن تقلع عن وضع تصاميم مشاريع تعلم حقّ العلم أن لا سبيل إلى تحقيقها .

هذا هو منهج الجهود التي ينبغي لك أن تبذلها ، وانّك لبالغ ما تصبو إليه من قدرة على ضبط النفس ولجم الفورات وكبح النزوات إن أنت بذلت في هذا السبيل جهداً صادقاً .

* * *

أمّا الأسلحة التي يمكنك أن تكافح بها نزوات مزاجك وفوراته ، فمنها ما هو عقلي ومنها ما هو فيزيولوجي .

وإليك الأساليب العقليّة :

— الصمت .

— التأمّل .

— استخدام الحساسية نفسها في الحد من عواقبها .

— الإيحاء الذاتي .

بعدما ألقى الأميركيون القنبلتين الذريتين على هيروشيما وناكازاكي تصايح بعض المفكرين : « يجب أن يدفن هذا السر الجهنمي إلى الأبد.» ولكن العلماء قاموا يطالبون باستخدام الطاقة الذرية الهائلة في أغراض نبيلة . وبدأت المساعي من ثمّ لتنظيم تفكك الذرات بحيث يسيطر العلم على هذه العمليّة سيطرة تامة .

فعلى الصعيد العقلي يمثل الصمت في لجم الفورات والانفعالات ما تمثله المواد المستعملة في تأخير تفكك الذرات ، ونعني بالصمت هنا الكلمة بمعناها الشامل ، فإذا فوجئت بما يثير انفعالك الزم الصمت ، ولا تأتِ بحركة تفضح عواطفك الجياشة ، ولا تسرّ إلى أحد بمكنونات صدرك ، وامتنع عن اتخاذ أي قرار ما دمت في حالة غير طبيعيّة . ذلك أنّك إذا تكلمت أو قمت بحركة ما وأنت تحت تأثير الانفعال جاءت كلماتك وأفعالك عفويّة ، أي وليدة التسرّع الذي يورث الندم وغالباً ما تكون عواقبه وخيمة .

ربّما تساءلت : ولكن كيف السبيل إلى الصمت في مواقف تستدعي الكلام والصراخ ؟

يمكنك أن تتبع الأسلوب الذي أوصى به الفلاسفة الأقدمون وهو يقضي بأن يشغل المنفعل نفسه بالعد من واحد إلى مئة أو أكثر فتخفف وطأة الأزمة النفسيّة شيئاً فشيئاً ، كما يمكنك أن تخاطب نفسك بصوت خفيض : « مهلاً يا صديقي ! » وفي هذه الجملة القصيرة دعوة إلى التعقل والتفكير بعواقب الأمور ، دعوة إلى ضبط النفس وترك العقل يؤدّي مهمته . « مهلاً يا صديقي » نصيحة منك إليك ، فالصديق هو أنت تتوجه إلى ذاتك بدعوة مخلصة إلى التهدئة ، فإذا كرّرت هذه الدعوة عشرين أو ثلاثين مرّة تتوصل إلى كبح جماح انفعالاتك فتنتقل عندئذ إلى التساؤل : « ماذا حدث ؟ » هذا السؤال العزيز على قلب المارشال فوش والذي كان يتيح له أن يقدر الظروف والحوادث والآراء حقّ قدرها .

« ماذا حدث ؟ » تسائل نفسك ، ويجرك التساؤل إلى تحليل ما حدث فتجد في معظم الأحيان أنّه تافه أو عادي لا يستوجب تفجير الطاقة الكامنة فيك وتبديد قواها .

أمّا إذا تركت لمخيلتك وأعصابك حرية العمل فإنّها تجسم الحادث تجسيماً يدفع بك إلى التسرّع والنزق وما يترتب عليهما من أفعال غير محمودة العواقب . فبالصمت أوّلاً والتأمّل ثانياً تتحكم بأعصابك وحساسيتك وتتفادى المزالق والمواقف الحرجة .

* * *

أنت شديد الحساسية ، ومعنى هذا أن الأفكار والهواجس تحدث في نفسك التأثير أو الصدى الذي تحدثه المفاجآت . فاعلم إذن أنّه يمكنك استخدام تحسسك بأفكارك وهواجسك في لجم الانفعالات المسببة عن الحوادث .

لنفرض أنّك من الذين يغضبون بسرعة ولأتفه الأسباب والبواعث ، فتثور وتهدّد وتعبر عن شعورك بمختلف وسائل التعبير ، وهي ظاهرة تسبب لك متاعب أيسرها هزء الناس بك وتعمدهم استفزاز شعورك ليلهوا بروئيتك ثائراً ، مغيظاً . ألا ترى أنّه يمكنك أن تفيد من هذا الموقف يقفه الناس منك ، وذلك بأن تتعهد في نفسك الخوف من السخرية ، فيطغى عندك هذا الخوف ، مع الأيّام ، على الانفعالات الّتي لا ضابط لها ، ويتولى عقلك الباطن تهدئة ثائرتك ؟

أجمع العلماء على إبراز أهميّة الإيحاء الذاتي في السعي إلى ضبط النفس والسيطرة على النزوات والتحكم بالغرائز .

الإيحاء الذاتي يساعد على حكم النفس أي تقييدها بنهج واضح وقواعد معينة ، وهذا التقييد لا يؤتي ثماره ما لم يستهدف الإنسان غاية يسعى إلى بلوغها ، فأنت ، ككائن شديد الحساسية ، تستطيع بالمران الطويل أن تسيطر على أعصابك إن وضعت نصب عينيك إحراز هذه السيطرة . وهنا تمثل الإرادة دورها في جعل هذه السيطرة ممكنة . والإرادة هي في جوهرها استعداد النفس البشريّة لتحقيق ممكناتها والإفادة من مواهبها . ويظهر استعداد النفس هذا ببذل الجهد الواعي أي بالتصميم الذي ينشط الإرادة ويغذيها .

ويقوم الإيحاء الذاتي بإقناع المرء نفسه بأنّه رابط الجأش ، يواجه الحوادث بأعصاب متينة ، وان المصاعب تزيده اندفاعاً ورغبة في العمل . وعليه أن يكرّر عمليّة الاقناع هذه مراراً في اليوم ، وأن يمتحن إرادته وأعصابه كلّما عرضت مناسبة من المناسبات .

* * *

تترك الحوادث والأفكار صداها لا في نفس الإنسان وحسب بل في جسده .
فإذا تأثّر يحمّر وجهه أو يشحب لونه وتزداد ضربات قلبه أو تنقص ، ويهتاج

جهازه العصبي أو يهدأ هدوءاً هو أقرب إلى التلاشي .

ومن المعروف أن الانفعالات المثيرة تنشط الدورة الدموية ، وان النوازع الشديدة الوطأة كالحزن والتشاؤم والتوجس تضعف هذه الدورة . فالحب والشهوة والطموح عوامل منشطة ، أمّا الخوف والغيرة والحزن فعوامل تشل كل نشاط .

وثمّة أسلوب بسيط لتنظيم الدورة الدموية ، أسلوب ينشطها أو يحد من نشاطها تمهيداً للعودة بها إلى النمط العادي ، عنينا الحركات الرياضية التنفسيّة.

فإذا اختل توازنك بتأثير صدمة ما اعمد إلى التنفس بعمق عشر مرّات متوالية فتستعيد توازنك . وقبل أن تمّلأ رئتيك بالهواء النقي ابدأ بتفريغهما من الهواء الفاسد وإلاّ ذهب جهدك أدراج الرياح .

كيف تكافح الخمول ؟

الخمول بحد ذاته وخيم العواقب ، فكيف إذا اتفق وجوده في كائن بشري ذي مزاج شديد الحساسية ؟

لسنا نعني هنا السلبية العارضة التي لا تسلم منها ، لوقت محدود ، أو فرّ الأمزجة نشاطاً . فهذا النوع من الخمول سببه ضعف جسماني ، يزول بزوال مسببه . ولكننا نعني ذا المزاج الخامل الذي يكره العمل ويتهرّب منه . وإذا عمل فعل بدافع من الحاجة أو مكرهاً .

والخمول الأساسي — تمييزاً له من الخمول العارض — يجر إلى البطالة بمختلف أشكالها ، أي انّه يشلّ الجسم والعقل والإرادة ؛ فينبغي للخامل إذن

أن يناضل ضد طبيعته السلبية نضالاً لا هوادة فيه، نضالاً تكون فيه حساسيته الشديدة خير معوان له .

* * *

يغلب خضوع ذي المزاج الشديد الحساسية لسيطرة الكسل ، وخضوعه هذا يسبب له إيلاماً شديداً ، لأنه ، وهو السريع التأثر ، يدرك دون عناء عواقب خموله : عقم حياته وتفاهة مركزه وضعف إرادته . بيد أن وعيه ضؤولة شأنه يشكل النقطة التي يمكنه الانطلاق منها نحو التحرر من سيطرة الخمول .

فليفكر ملياً وباستمرار بالأضرار التي لحقت به من جراء سلبيته وبالتي لا بد لاحقة به إن هو لم يكافح خموله بانتفاضة قوية .

نحن نعيش أياماً صعبة ، فقيمة المال آخذة بالتدني والرساميل تذوب بفعل ارتفاع أسعار المواد الغذائية والمواد الأولية ، ووصلنا إلى نقطة لا مفر معها لأي إنسان من الانتاج ليؤمن كفافه . والانتاج هو ثمرة العمل الجدي المتواصل ، ومن يتهرب منه يتدهور اجتماعياً ويمسي عالة على المجتمع .

وذو المزاج الشديد الحساسية يجد في هذه الظروف الصعبة مهمازاً يدفعه إلى العمل إذا كان نشيطاً بطبعه . أما ذو المزاج الخامل فإن ما يدفعه إلى العمل على خموله الأصيل ، هو خوفه عواقب الكسل والسلبية . فالذعر يحمله على الجري بالرغم من خموله الجسدي ، والخوف يحمله على العمل ليتقي شر العوز الذي يقف بباب كل كسول ، متقاعس .

وذو المزاج السلبي يجد في ممارسة الإيحاء الذاتي علاجاً ناجعاً . فليبدأ باستعراض عواقب الخمول وتغذية الخوف منها قبل أن يصمم على العمل ، ومتى شرع في العمل فليجتهد في إقناع نفسه بفوائد النشاط ومتعه الكثيرة .

ولا يخفى أن الإيحاء الذاتي يستمد قوته ، لا من الأفكار التي يتعهدها ، بل من

الصور التي توحيها هذه الأفكار . فعلى ممارس الإيحاء الذاتي إذن أن يضع نفسه في الإطار الذي يود لو يكون فيه أو أن يتصوّر نفسه دائماً في خضم العمل الذي يود أن يقوم به .

* * *

من مظاهر الخمول عند ذي المزاج السلبي تهرّبه من كل عمل عقلي يتطلب مجهوداً . وكما أن دماغ الانسان يعمل باستمرار كذلك عقله لا يفتأ يبحث عن مسألة يحلّها أو قضية يعالجها ، لأنّه دائم الحركة ، فإذا لم نوجه حركته يخضع خضوعاً أعمى للمخيلة لا ضابط لها .

والخامل ذو المزاج السلبي يعيش ، بدافع من مخيلته ، في عالم الأحلام ، هادراً وقته الثمين .

وفي إجماع علماء النفس أن الأحلام المستيقظة (هي غير ما يراه النائم) هي في حال الاستسلام إليها والاسترسال فيها أشد خطراً على العقل والذكاء من المخدرات على أنواعها .

فهي تبتعد بالحالم عن واقعه ، وتتدرّج به في عالم الخيال فتتعاقب في رأسه الأفكار والصور التي لا رابط بينها ولا لحمة . ويغلب أن يؤدي هذا التشويش بل هذه الفوضى إلى جعل الحالم عرضة لانحرافات خطرة .

والأحلام المستيقظة تغري الخامل بالبقاء في جوها ، فإذا ابتعد عنه ، طوعاً أو كرهاً ، يبدو في المجتمع وكأنّه عنصر غريب ، فلا هو يستطيع التفاهم والناس ، ولا هم يأنسون إليه أو يطمئنون إلى التعامل وإيّاه .

وإنّك لواجد في صفوف الحالمين في اليقظة السفاحين ومزيفي العملة واللصوص والمتحذلقين والكتّاب الذين يتحدون بآرائهم المتطرّفة المجتمع وتقاليده ومقدساته الخ . . . ذلك أن الأحلام تفقد المرء السيطرة على نشاطه العقلي ، وتجعل منه عدوّاً للمنطق الذي يوجه هذا النشاط .

وفي وسع الحالم أن يكافح هذه النزعة الخطرة بأن يجتهد في تركيز انتباهه على كلّ عمل يأتيه ، وأن يلجأ إلى الإيحاء الذاتي مراراً في اليوم ، قارناً إلى هذه الطريقة وتلك الرياضة البدنيّة التي تساعد كثيراً على التحرّر من الأحلام .

* * *

ينبغي للسلبي الحالم أن يجتهد في التحرّر من عيبين لاصقين بمزاجه : السأم الذي يجعله ينبذ السلوى خارج دائرة نشاطه ، وشدة الحساسية التي تحمله على الانكماش والتنكر للمجتمع .

السأم من عيوب العصبي البارزة . فهو ما إن يشرع في عمل ما حتّى يمله ويبحث عن ملهاة يكافح بها ضجره . وما ان يدخل منزله حتّى ينفر إلى الخارج بدافع من نزعته التأصلة إلى الحركة المستمرة . و تراه يطرق الأبواب باحثاً عمّن يتساقط وإيّاه الأحاديث ، مضيعاً وقته ووقت الآخرين .

ولعلاج السأم ينبغي للعصبي أن يختار عملاً يلائم مزاجه وينصرف إليه مستعيناً بالإيحاء الذاتي الذي يحبّب عمله إليه ويثبته فيه . وعليه أن يعنى بتجميل مسكنه في حدود إمكاناته ، فالمسكن الأنيق يجتذب صاحبه ويستبقيه أطول مدة ممكنة .

أمّا العاطفي فإنّه يؤثر العزلة والانكماش على التعامل مع الناس لأنّه يخشى الاحتكاك بهم ويتوهم أن كلّ بادرة تبدر منهم تهدف إلى النيل منه . عليه أن يتحرّر من مركب الخوف هذا بالانكباب على عمله انكباباً يصرف ذهنه عن المخاوف الصبيانيّة التي تجعل منه إنساناً غير اجتماعي .

ويمكنه أن يستعين بحساسيته نفسها على التحرّر من مركب الخوف . فهو يخشى أن يسيء الناس فهمه وأن يحملوا أقواله على غير محملها ، فليجتهد في أن يكون واضحاً وليزن كلّ كلمة يقولها، وإذا بدر منه ما يثير الضحك أو السخرية فليكن هو أوّل الضاحكين ، وبهذا يكون مشاركاً في السخرية بدلاً من أن يكون الضحيّة.

النشاط المنظم

النشاط أنمٌ من الذكاء المجرد ، لأنّه يجعل من صاحبه قطباً في الحقل الذيَ يختار . أمّا الذكاء المجرّد فإنّه يلهو بالمماحكات والنظريات العقيمة .

وفي مجتمعنا الحاضر تواجهنا مسائل وقضايا لا سبيل إلى حلها بالنظريات ، فالرجال العمليون هم وحدهم القادرون على التصدي لها ومعالجتها . وعظماء التاريخ الذين أدهشوا العالم كانوا يمتازون بنشاطهم الجم مقروناً إلى حساسيتهم الشديدة . كانت هذه الحساسية تضاعف طاقتهم على العمل وكانت تفصح نفسها بالانفجارات مدوية . وفي التاريخ أمثلة عدة على فورات نابوليون وغضبات بطرس الأكبر وانفعالات كليمنصو .

فإذا كنت أيّها القارىء ممّن خصتهم الطبيعة بمزاج حساس ولكنه نشيط ، فليكن ذلك مدعاة لسرورك وفخارك ، لأنّك قادِر على الخلق والانتاج ، وموءهل لأن تكون قطباً من الأقطاب إذا عرفت كيف تستغل مواردك وتنظم جهودك . ولسنا نكتمك أن النشاط موهبة تحف بها المزالق الخطرة ، وان حساسيتك الشديدة تدنيك من هذه المزالق . وغاية هذا الكتيب إرشادك إلى مواطن الخطر لتعرف كيف تتجنبها .

تقدم معنا ان من كان شديد التأثر والانفعالَ ينساق مع الفورات العفوية المنطلقة من أعماق عقله الباطن ، كما ينساق جذع الشجرة مع التيار المائي .

يمرّ برأسه خاطر فلا يلبث تحت تأثير انفعاليته أن يتبناه فكرة قابلة لأن تتبلور وتصير مشروعاً ممكن التحقيق ، ويسارع إلى ترك عمله لينصرف إلى المشروع الجديد . ذلك أن الصدمة التي أحدثتها الفورة العفوية في نفسه قد

حررت كمية كبيرة من الطاقة أو الإمكانات التي تختزن، وهذا الغنى بالامكانات دليل حيويّة دافقة ونشاط عظيم ، ولكنه لا يفيد صاحبه ما لم يستغله هذا بحكمة وروية واعتدال .

ينساق ذو المزاج الحساس مع اندفاعه ويخضع لانفعاليته ومخيلته اللتين لا تتقيدان بضابط ولا تعترفان إلى حدود ، وهكذا يجازف بسلوك طريق وعر المسالك مجهول المنتهى .

فالنشاط لا يؤتي ثماره ما لم يوجهه الذكاء ويمسك بزمامه العقل فلا يكون شأنه شأن النهر الحر تجرف مياهه المناطق التي تجري فيها ، بل يجب أن يكون شأنه شأن النهر ذي السدود ترتوي السهول بمياهه الخيرة وتخصب .

وذو المزاج الحساس مندفع بطبعه . فإذا اعتزم أمراً ألقى بإمكاناته كلّها في الميزان وجازف بأوراقه جميعاً ، مع أنّه لو عقل لاعتبر بما حلّ بالأرنب التي دخلت في رهان مع السلحفاة . فالنشاط البشري كالقوّة المحركة في الصناعة يجب أن يُبذل بانتظام واعتدال ، فإذا أطلق له العنان ترتب على الإسراف في بذله عكس المؤمل منه .

ومن عيوب المندفع أنّه ينتشي بنشاطه شأن الثرثار الذي ينتشي بهرائه فلا يشعر بأن حديثه يزعج السامعين . والنشوة ، كالسكر ، تفقد المندفع القدرة على التمييز وملكة التقدير ، فيدير مشروعه ، لا بذكائه بل بأعصابه ، وإذا جنح مركبه يتابع التجديف بدلاً من أن يقف حيث هو .

رب قائل : أليس الاندفاع صفة حميدة تكاد تكون صنو الإقدام ؟ ونحن نقول انّه صفة حميدة ، في الأصل ، ولكنه ينقلب تسرعاً إذا لم يسيره العقل وتوجهه الحكمة نحو الهدف المنشود . فإذا شاء ذو المزاج النشيط بلوغ مشتهاه فليجتهد في تنظيم نشاطه بحيث لا ينال منه التعب وهو بعد في منتصف الطريق .

كيف تتحرر من عبودية الحاضر

يقول الأخلاقيون : « الحاضر هو المادة الأولية التي نكيف بها وجودنا . فالماضي لم يبق ملك أيدينا والمستقبل بعيد عن متناولنا . ان لنا الساعة التي نحن فيها فلنغرف كيف نعيشها » .

هذا ما يقوله الأخلاقيون ، ونحن معهم فيه . ولكن ان يعيش الإنسان حاضره شيء ، وأن يجعل هذا الحاضر يتحكّم به شيء آخر . فالعاقل يواجه حاضره متوثباً ، فيميز العقبات التي تعرّضه والإمكانات المتوافرة له فيفيد من هذه ويجتهد في تذليل تلك . أمّا ذو المزاج الحساس ، ولا سيما العصبي والسريع الغضب ، فإن حاضره يستعبده ، فيخضع دون مقاومة لانطباعات الساعة التي هو فيها ومؤثراتها وخيالاتها ، والشعور الحاضر يقضي عنده على كلّ شعور سابق ، فينسى الماضي وذكرياته التي يؤلف تراكمها الخبرة في الحياة ، ولا يتطلع إلى المستقبل بل يدع أحداث الغد تفاجئه . ومن كانت هذه حالته النفسيّة لا أمل له بالنجاح .

يقول لاروشفوكو في من يتحكم به حاضره : « هو كريشة في مهبّ الرياح ، تتلاعب به أهواؤه فلا يستقرّ على حال ولا يعرف ما هي المثابرة » .

فكيف يستطيع العصبي أو الغضوب السلبيان بلوغ القمة ، قمة النجاح ، وكلاهما يتأثر بالجديد من انطباعاته ، وكل مؤثر طارىء يصرفهما عمّا يهدفان إليه ؟

وللتحرّر من هذه العبودية لا بد من بذل مجهود صادق يمر بمراحل ثلاث هي التالية :

١ — ينبغي للعصبي ذي المزاج السلبي أو الغضوب ذي المزاج النشيط أن يعي حالته غير المرضية وأن يقيس مدى الضرر الذي لحق به من جرائها ، وهذا يجرّه إلى مراقبة تصرفاته فيكتشف أنّه ذو مزاج متقلب ولكن أكثر ممّا كان يظن .

يلاحظ أن هذا المزاج يتغير عشرات المرّات في اليوم الواحد . يستيقظ في الصباح منشرح الصدر ، محبّاً للعمل ، ولكن هذا الاستعداد الطيب لا يعمر طويلاً ، فالقهوة التي رشفها غير ساخنة ، والياقة التي وضعها غير منشّاة جيداً ، وقبل براحه منزله مغضباً يطرق بابه زائر غير مرغوب فيه ، فتزداد أعصابه توتراً ، ويصل إلى مكتبه بعد دقائق وقد زايله التفاؤل والانشراح ، ويخيل إليه أن المصاعب البسيطة التي يصادف هي جبال صخرية لا سبيل إلى إزالتها من الطريق ، فتفتّر همته ويسلخ ساعات في تصريف شؤون اعتاد تصريفها في دقائق .

يدخل عليه وهو على هذه الحالة صديق أو زميل فيحدثه حديثاً يروقه وترتاح إليه نفسه ، كأن يطري طريقته في العمل أو يمتدح من إرادته لمشروعه ، فيطيب نفساً ويمتلئ زهواً ، ويرتفع عن صدره الكابوس . وبعد انصراف الصديق يضايقه حادث تافه فيجثم على صدره الكابوس ، ويعاوده العقم .

وهكذا يقضي يومه بين فورات سارة وانفعالات تبعث على الكآبة وتشل كل نشاط ، وتكون النتيجة وقتاً مضيعاً وجهداً متقطعاً غير مثمر .

٢ — متى راقب العصبي أو الغضوب نفسه واكتشف عيوبه يستبد به الخوف ويشعر بدافع قوي إلى إصلاح ذاته قبل فوات الأوان .

يحسن به أن يغذي في رأسه الأفكار التي تحذره من مغبة عدم الاستقرار ، ومتى اختمرت هذه الأفكار في ذهنه تفعل فعلها في وعيه الباطن ولا تلبث أن تبدل مجرى فوراته وانفعالاته .

٣ — إن ذا العصبي المزاج السلبي والغضوب ذا المزاج النشيط قادران على التحرّر من عبوذية الحاضر وانطباعاته بقليل من المران مستعينين بالإيحاء الذاتي ، هذه الطريقة التي لا سبيل بدونها إلى إصلاح العيوب والتوصل إلى ضبط النفس .

الخضوع لمؤثرات الماضي

بعض ذوي الأمزجة الحساسة يخضعون لمؤثرات أمسهم ويغذون حاضرهم بذكريات ماضيهم العزيزة على قلوبهم . وهذا الخضوع لمؤثرات الماضي يكبح إلى حد ما النزوات الخاطرة والفورات غير المحمودة العواقب .

فالعاطفيون والمولعون شديدو الحساسية ، شأنهم شأن العصبيّين والسريعي الغضب ، ولكن إذا كان هؤلاء ينفعلون فوراً وينساقون مع شعورهم العفوي ، فالعاطفيون والمولعون يكبسهم الماضي وذكرياته مناعة ضد الفورات العفوية ، فما ان تحرّك شعورهم صدمة مثيرة حتّى يتدخل الماضي في الوقت المناسب ليؤخر الانفجار أو ليمنعه .

ذلك بأن التجارب التي تمرّ بالعاطفي (أو المولع) يرسخ أثرها في ذهنه فيلزم جانب الحكمة والاعتدال حيال مؤثرات الساعة لئلا يقع في ما وقع فيه من قبل ، ويدينهم ساعة لا ينفع الندم . أمّا العصبي (أو الغضوب) فإنّه سريع النسيان ، لا يعلق بذاكرته أثر من حوادث الماضي ، ولا يفيد ، بالتالي ، من عبر هذا الماضي ، فتراه يرتكب الحماقة نفسها التي سبّبت له بالأمس متاعب ذات بال .

ويمتاز الذين يخضعون لمؤثرات الماضي بمثابرة تقرب من التشبث العنيد ،

مع أنّهم لا يقلون عن العصبيين حساسية ، ومفروض في ذي المزاج الحساس التذبذب وعدم الاستقرار ، ومرد هذه الظاهرة في العاطفي (أو المولع) إلى تعلقه بأفكاره وضنه بها أن تُهدر ، فتراه يحرص على انفعالاته وعواطفه وأفكاره ، الطارف منها والقديم ، ويأبَى عنها انفكاكاً .

والعاطفي (أو المولع) كتوم بطبعه ، قلّما يفضي للآخرين بمكنونات صدره ، وإذا تأثر أو انفعل كتّم تأثره وأخفى انفعاله خلف قناع من الرصانة المصطنعة ، فيحسبه الناس سيّد نفسه وأعصابه ، ويحترمون فيه صفة ليست له .

ولكن يعيب أصحاب هذا المزاج كونهم حقودين لا تندمل جراحهم بسهولة . يروى عن الملكة اليصابات أنّها ردت أمير السويد خائباً عندما طلب يدها وهي بعد أميرة لأنّه عاطفي المزاج . وكانت حجتها أن العاطفي سريع العطب ، تجرح شعوره كلمة تافهة ، ويعد الملاحظة لوماً شديداً أو إهانة جسيمة ، وهي تفضل ألف مرّة البقاء عذراء على ربط مصيرها بمصير رجل قد تضطر لافناء العمر في استرضائه .

ومن عيوبهم البارزة إيثارهم العزلة على الاختلاط بالناس ، وجريهم وراء أحلام لا سبيل إلى تحقيقها . والحالمون هم أقل المفكرين إنتاجاً ، يطلعون على الملإ بأفكار مدهشة ويضعون التصاميم لمشاريع خيالية .

وهذا الجري وراء الأحلام مقروناً إلى العزلة والانكماش ، ينتهي إلى الانطواء على الذات ، فتفتّر مع الأيّام همة العاطفي (أو المولع) ، لأن تحاميه الاحتكاك بالناس خشية الاصطدام بهم وما قد يترتّب على هذا الاصطدام من خدش لشعوره ينفر منه حتّى الراغبين في صحبته الحريصين على التعاون وإياه ، فلا يجد من يعينه في مهمة أو يساهم وإيّاه في مشروع ، فيفقد ثقته بنفسه وبالناس ، ويلزم جانب السلبية المطلقة فاتحاً مغاليق نفسه للتشاؤم ، هذا الداء العضال المولد لنزوات شديدة الخطورة كالحقد والغيرة والحسد والإيذاء

فضلاً عن فتور الهمة وخور العزيمة .

والعاطفي (أو المولع) الذي يمسي فريسة التشاؤم ينظر إلى الأشياء بمنظار أسود فيبرم بالحياة ويتخيل عنده ميزان التقدير فيسيء الظن بالآخرين ويعتبر نفسه داثماً ضحية الأحداث ، حتى ماضيه العزيز على قلبه لا يعلق منه بذاكرته سوى الخطوب والنكبات ، فيغذيها ويتغذى بها ، ولا يلمس في كل خطوة يقوم بها غير العراقيل ، ولا يهزه من الأحاسيس غير الشعور بالمرارة ، فهو إذا ورث مزرعة تأكلت صدره الغيرة لأن جاراً له ورث مزرعة ومنزلاً ، وبدلاً من أن يفرح بالنعمة التي هبطت عليه يكتئب ويحزن لأن حظ جاره من دنياه كان أفضل من حظه هو .

من التشاؤم إلى الأنانية

يتضح مما أسلفنا أن العاطفيين والمولعين أقدر من العصبيين والسريعي الغضب على التحكم بأعصابهم ، ولكن كبتهم انفعالاتهم وفوراتهم وقنوسهم يجعل منهم في الغالب انطوائيين ، يقاطعون المجتمع ويهجرون ميادين الحياة ليعايشوا ذكريات ماضيهم ويجعلوا من الكآبة سميرهم وحدهم . والكآبة الملازمة تفضي إلى السويداء ، وهذه تفضي إلى الجنون ، والجنون فنون كما يقولون .

ذلك ان التلذذ بالكآبة والانفراد بالهموم — وبعض العصبيين يصطنع الهموم ليبرر أمام ذويه اكتئابه — يسببان انحرافات خطرة أبرزها الأنانية ، فالعاطفي المعتزل يجد لذة خاصة في تعقيد أموره وأمور الناس ، ويشوقه أن يرى سواه مهموماً ، متخبطاً في مثل ما يتخبط هو من دياجير أوجدها التشاؤم

وانعدام الثقة بالنفس . ولا يقف الأمر عند هذا الحد ، فأنانية العاطفي المنكمش تجعل منه فريسة سهلة لبعض الانحرافات الجنسية المرضية ، ولبعض النزوات الإجراميّة الخطرة . فقد ذكر طبيب روسي ممّن انقطعوا إلى دراسة الانحرافات الجنسيّة على أنواعها ، أن ستين بالمئة من الذين ينشدون اللذة من وراء تعذيب ضحاياهم (الساديين) هم من أصحاب الأمزجة الحساسة الذين اعتادوا كبت انفعالاتهم والانطواء على أنفسهم . ولاحظ الطبيب المشار إليه أن فئة العاطفيين والمولعين تجمع النقيضين ، فمنها عظماء الرجال في الدين والسياسة والحرب والعلم ، ومنها ألدّ أعداء المجتمع ، إذ نجد في صفوف العاطفيين والمولعين من دفع به تشاؤمه وأنانيته وانطوائيته إلى طريق الاجرام العادي أو الجنسي .

ويردّ الطبيب الروسي هذه الظاهرة إلى استغراق العاطفيين في الأحلام والتخيلات ، وهم في عزلتهم المختارة . وقد روى أن سفاحاً في مدينة كييف الروسية كان قبل أن يسلك سبيل الاجرام بروتستنتيّاً متحمساً ، فعهد إليه رؤساؤه بمهمة تبشيرية ، وما ان باشر اداء مهمته حتّى أوعز إليه الرؤساء بوقف كلّ نشاط لأن طريقته في التبشير أدت إلى نفور الناس من البروتستنتية ، فانسحب من الميدان وعزل نفسه عن المجتمع ردحاً من الزمن كان خلاله يجتّر حقده على الذين لم يقدروا إخلاصه لدينه وتحمسه لرسالة هذا الدين ، وخيل إليه مع الأيّام أنّه ضحية المؤامرات والدسائس ، وان الذين أقصوه إنّما فعلوا ليزيحوه من طريقهم رجالاً مؤهلاً للزعامة ، فوضع نصب عينيه تعويض ما انتزع منه بإيذاء الذين اتّهمهم بالتآمر عليه . وقد آذاهم فعلاً بل آلمهم أشد إيلام باستدراجه أولادهم القاصرين ، ذكوراً وإناثاً ، إلى منزله وخنقه إيّاهم بعد اغتصابهم بطريقة وحشيّة .

* * *

كتبت الأمبراطورة ماري لويز إلى والدها فرنسوى جوزف أمبراطور النمسا تصف له حياتها في الميزون ، وكان قد مضى على زواجها خمسة أشهر ، فذكرت أن نابوليون يحوطها بالعطف والرعاية ، وانها تعيش في جو عابق بالصداقة والود والإخلاص ، ولكنها تشعر بضيق لا تعرف له سبباً ، وتتطير من حوادث تعلم أنها تافهة ، وتتعذب وتضطرب إذا حدث ما يضايقها كأن يبعثر الهواء شعرها وهي تهم بالخروج ، أو كأن يفاجئها الامبراطور في مخدعها وهي في مباذلها . وتشعر أحياناً وهي جالسة وحدها تطالع أو تتأمل حدائق القصر البديعة التنسيق أن الدنيا أطبقت عليها فتطلق لمخيلتها العنان في تصور أشياء لا وجود لها ، ويخيّل إليها أنها محاطة بالأعداء والمتآمرين .

وقد أحال فرنسوى جوزف رسالة ابنته إلى الدكتور فرانز أوترتخت طبيبه الخاص وكان هذا من المعنيين بعلم النفس ، فكتب إلى ماري لويز يقول :

« عرفتك يا مولاتي ذات مزاج رقيق شديد الحساسية ، وكنت أقول للأمبراطورة والدتك أنّك عاطفية أكثر ممّا يجب ، ويبدو أن ابتعادك عن فيانا وجوها قد زاد مزاجك رقة ، فنشأ عندك نزعة إلى التشاؤم تجعل للحوادث البسيطة أهمية لا تستحقها ، ويكون صداها في نفسك الحساسة أضعاف ما يجب أن يكون لها لو كان مزاجك عادياً .

« أعتقد يا مولاتي ، جنبني الله ، وجنب جلالتك مواطن الزلل ، أنّك بعد زواجك ، فوجئت بحادث سبّب لك صدمة نفسيّة عنيفة . ولما كنت عاطفية المزاج ، أي من الفئة الحساسة التي تكبت انفعالاتها ، فقد فعلت الصدمة ورد الفعل المكبوت فعلهما في أعصابك وأثارا في نفسك زوبعة سوداء أورثتك الهواجس التي تجعل الدنيا في عينيك غير الدنيا ، وتجعلك ، بالتالي ، متشائمة ، مكتئبة .

« أما نصيحتي إلى جلالتك فهي أن تتحاشي العزلة ما أمكنك ، لأن الانطواء على النفس يورثك السأم ، والسأم يفضي إلى السويداء ، فلا تجدين وأنت

بمنأى عن المجتمع غير الصور المظلمة ويخيل إليك أن الوجود تافه وأنّك في عزلتك بمنجاة من كيد الكائدين ودسائس المتآمرين ، حتّى إذا اضطرتك ظروف قاهرة إلى الاختلاط بالناس ، تلاعبت بك الهواجس واستبدت بك المخاوف وركب الحذر ممّن يضعهم القدر في طريقك ، فيتحاشى مجلسك الأصدقاء ، ويتنكر لك من أسلفتهم المعروف لأنّه ليس ادعى إلى نفور الناس من شعورهم بأنّهم مشكوك في إخلاصهم وولائهم .

« تحاشي العزلة إذن ، وحلل انفعالاتك بردها إلى أصولها ، فإذا عجزت لسبب ما ، اخرجي إلى الهواء الطلق وتملّي ممّا تبسطه الطبيعة أمام ناظريك من روائع ، فالجمال يسكر النفس ويخدر نزوات الجسد . وإذا حال حائل بينك وبين الخروج رفهي عن نفسك بعمل مسلّ أو انصرفي إلى عمل ذهني واستغرقي فيه ، فالاستغراق كفيل بتبديل جو الذهن وبتحويل مجرى الأفكار التي تسبّب لك الانقباض والكآبة » .

* * *

قلنا إن ذا المزاج العاطفي يمتاز بالمثابرة وهي مزية لا نجدها عند العصبي الذي لا يقرّ له قرار . ولكن هناك عاطفيّين لا يعرفون من المثابرة إلاّ ناحيتها السلبيّة . فالعاطفي الذي يعتزل الناس ويجفو المجتمع يثابر على تغذية نزواته المخربة وتشاؤمه المدمر . وإذا تمكلت منه نزعة والخرف به نحو ميدان من ميادين النشاطات الملتوية ، ومضى في هذا الاتجاه الخطر لا يلوي على شيء .

يقول العالم الألماني الدكتور مانيوس هرشفيلد في كتابه « العلم في خدمة الحب » إن سبعين بالمئة ممّن استعبدتهم العادة السرية وما استطاعوا إلى التحرّر منها سبيلاً حتّى بعد الزواج هم من تلك الفئة التي. اعتادت كبت انفعالاتها والانطواء على جراحاتها وإيثار العزلة على مخالطة الناس . فالفتى الذي يسيطر عليه مركب الحذر ويستبد به الخوف من هزء رفاقه به ينطوي على نفسه ولا

تلبث الوحدة أن تغريه بنشدان المتع الجسدية ، ولما كانت الأنانية من أبرز عيوبه فإنّها تقوده إلى « عشق الذات » وبالتالي إلى العادة السرية . ويمضي الدكتور هرشفيلد فيقول إن العادة السرية قد تكون أبسط النزوات الّتي تبتعد بالعاطفي ذي المزاج السلبي عن الصراط القويم ، فكبت الانفعالات والعواطف ككبت الشهوات ، يسبّب اختلالاً في القوى العقليّة والجهاز العصبي ، وهو اختلال يبدأ بتخيلات غريبة وصور أشد غرابة ، وينتهي بالجنون والخبل . وينصح العالم الألماني العاطفيّين السلبيّين بمكافحة سلبيتهم بواسطة الإيحاء الذاتي والمران الطويل النفس ، وأن يعوّدوا ذواتهم الإفصاح عن انفعالاتهم بشكل من الأشكال المعقولة ، بدلاً من تركها تتراكم في داخلهم وتنتشر حول النفس سحابة سوداء وظلالاً من التشاؤم المدمر والشك القاتل والأنانية المجرمة .

* * *

يضع بعض الباحثين العاطفيّين والمولعين في كفة واحدة في معرض المفاضلة بين أصحاب الأمزجة الحساسة ، مع أن المولع يمتاز بإيجابية واعية ولا يذهب في كتمان انفعالاته إلى حد الكبت ، ولا في تحاشيه الاحتكاك بالناس إلى حد الانكماش . فهو يتحاشى مجالس الذين لا يفهمونه ولا يقدرون مواهبه أو رسالته ، وقد يلجأ إلى العزلة في حال إخفاق مشروع كان يعلق عليه الآمال ، ولكنه ، وهو في عزلته ، لا ينفك يعمل عقله محاولاً استنباط ما يعود على الإنسانيّة بالنفع ، وقلّما ذكر التاريخ مولعاً اذا رسالة تعمد إيذاء الناس لأنّهم أعرضوا عن رسالته أو خوطب في عقله لأن مزاجه الحساس لم يحتمل صدمة الإخفاق ومرارة الخيبة .

ذلك أن المولع يختلف عن العاطفي بكونه إيجابيّاً ، وبأن له من مثاليته ومطامحه مناعة تجعله ، حتّى في أشد الأزمات النفسيّة واعداها إلى الانكماش ، لاصقاً بمثاليته ورسالته يأبى عنهما انفكاكاً . ويكفي أن نذكر من المولعين

أصحاب الرسالات الدينيّة والتمدينيّة والعقائديّة كونفوشيوس وخريستوف كولومبوس وكارل ماركس كي يتضح لنا الفارق العظيم بين الحساسية السلبية والحساسية الإيجابية . بيد أن ثمة وشائج تشد المولعين إلى العاطفيين وتشد هؤلاء وأولئك إلى العصبيين والسريعي الغضب . فأصحاب الأمزجة الحساسة هم على العموم ميالون إلى المغالاة ويلتقون على صعيد النظر إلى الأشياء بمنظار مكبر .

وهناك فئة من المولعين الأدعياء الذين يكونون جاهلين حقيقة قدرهم وإمكاناتهم وظروفهم فيركبون أوهامهم ويتصدون لاداء مهام لا قبل لهم بحمل أعبائها ، حتى إذا تهاووا وسقطوا في منتصف الطريق ، أو أخفقوا لأسباب خارجة عن إرادتهم نكصوا على أعقابهم وقد انتقلوا من صفوف المولعين أو أشباه المولعين إلى صفوف العاطفيّين السلبيّين ، وتلقفهم التشاؤم لقمة سائغة .

وبقدر ما يجنح العاطفيون السلبيون (تمييزاً لهم من قلة بين العاطفيّين إيجابيّة) إلى الانطواء والتشاؤم والأنانية المدمرة ، يغالي العصبيون والسريعو الغضب في التفاؤل وعدم التبصر بعواقب الأمور ، فتأتي خطاهم على دروب الحياة غير متزنة ، وتكون مشروعاتهم وليدة الارتجال والتسرع والفورات العفويّة.

كان نابوليون عصبي المزاج ولكنه كان إلى جانب ذلك مولعاً بحرفته (الجندية) وذا رسالة (إخضاع أوروبا لنظام جديد مبادئه مستوحاة من مبادىء الثورة الفرنسيّة) ، وقد لجم ولوعه بحرفته ورسالته جنوح العصبي فيه إلى الارتجال والتفاؤل غير الواعي ، فأتى في ميادين الحرب والسياسة والاشتراع والاقتصاد بما حير الألباب . وكان هتلر عصبي المزاج ، غضوباً ، ولكنه كان إلى هذا وذاك مولعاً برسالته : إخضاع أوروبا للسيطرة الألمانيّة ، فمشى الحظّ في ركابه ردحاً من الزمن .

ولكن نابوليون لم يكن مسرفاً في التفاؤل وكذلك هتلر ، بل كان كلاهما طموحاً ، مؤمناً بحسن طالعه ، واثقاً بنفسه وبسلامة تقديره للأمور والظروف .

وأمثال هتلر ونابوليون من العصبيّين الواعين قلائل جداً ، فمعظم العصبيّين والسريعي الغضب يحرزون في الحياة نجاحات قصيرة الأمد ، هذا إذا لم يخفقوا في كلّ ما يقومون به بسبب تسرعهم المنسجم مع مزاجهم ذي الفورات العفوية والطفرات الفجائيّة . ولئن يكن من ميزات العصبي والغضوب الجرأة والاندفاع وسرعة البت ، فإن من عيوبهما البارزة إغراقهما في التفاؤل ، والتفاؤل المبالغ فيه يعمي صاحبه عن الخطر فلا يرى ، في اندفاعه الأهوج ، المزالق المميتة ، وإذا رآها يهمل تجنبها أو الابتعاد عنها لأن ثورة نفسه تأبّى عليه النكوص .

غير أن العصبي (أو الغضوب) على تفاؤله الأهوج أفضل من العاطفي السلبي الذي يقعد به التشاؤم عن الاستمرار في الكفاح ، فيلقي سلاحه وينقطع عن كلّ نشاط لأن مزاجه المظلم يحجب عن عينيه الجانب المضيء من الدنيا ، فيتوقع الإخفاق لكل مشروع يفكر فيه . أمّا العصبي فإنّه ينسى الهزيمة بمثل السرعة التي يقرّر بها وينفذ ، لأنّه متفائل بطبعه ، يتّبع الأحداث تسير وتدفعه تياراتها . وإذا سلم من العثرات المميتة أمكنه أن يشقّ طريقه وأن يبلغ الهدف .

كن عصبياً ذا مثالية

إذا كنت ممّن اختصتهم الطبيعة بمزاج شديد الحساسية وكنت ممّن ينزعون إلى الإفصاح العفوي عن أحاسيسهم وعواطفهم وما تجيش به نفوسهم ، فاعلم أن الانفعالات ناشئة عن مزاج إيجابي يمكن أن يقود خطاك على دروب النجاح إذا عدلته بما يكبح جماحه .

ولتعديل المزاج العصبي علاج يتألّف من وصفات عدة نذكر منها بعض

التفصيل ما أطلق عليه الدكتور « ماريني سولفينو » وصف « العلاج الأمثل » .

يرى الدكتور سولفينو أن العصبي المزاج مؤهل أكثر من سائر الأشخاص الشديدي الحساسية لأن يشق طريقه إلى النجاح . وسبيله إلى ذلك أن يعمل على مداواة إحساسه المرهف في نطاق الحياة النفسيّة متبعاً الإرشادات الآتية :

– التمرس اليومي في ضبط النفس والتحكم بالغرائز والنزوات .

– استعمال الإيحاء الذاتي كوسيلة لكبح جماح الانفعالات العفوية وتخديرها ريثما تهدأ العاصفة .

– التعلّق بمثالية أو عقيدة بحيث يكون العصبي مولعاً في الوقت نفسه .

فإذا أثار كلام بعضهم أو حركة من حركاته أزمة انفعالية في نفسك فاجتهد في عدم التعبير عنها بعمل مادي ، كأن ترقص طرباً أو تنتفض استياء أو تحطم الآنية تحت تأثير الغضب . بل ينبغي لك أن تجمد ذاتك وأن تمتنع عن إتيان ما يعبر عمّا يجيش في داخلك بانتظار عودة الهدوء إلى نفسك ، وفي هذه الأثناء تلهّ بما يحول بينك وبين التفكير بما جرى وأدّى إلى تأثرك ، وبهذا تعزل انفعالك في نطاق ضيق ، فلا يلبث أن يتلاشى ملتهماً نفسه كما تفعل النيران تماماً إذا لم تجد سبيلاً إلى الامتداد .

وليس معنى هذا أنّنا ندعوك إلى كبت انفعالاتك لتجترّها عندما تخلو إلى نفسك وتطوي جناحيك على جراحاتك أو تتلذذ بمباهج جنبت أو امتنعت عن التلذذ بها في العلانية (وهو ما يفعله العاطفيون السلبيون) . لا ، لسنا نهيب بك إلى الانطواء على نفسك لتغذي في وحدتك البغض الذي يولد الأنانية وما تولّده الأنانية من نزوات خطرة . بل ندعوك إلى التحكم بانفعالاتك بحيث لا تدعها تنفجر دفعة واحدة ودون ما ضابط . فإذا استخفك الطرب جمد نفسك ما استطعت إلى ذلك سبيلاً ، فيأتي طربك رصيناً موزوناً ، وإذا استثارك حادث ا كبح جماح نقمتك فيأتي غضبك معتدلاً ، مرفقاً بما يلطفه ويخفف من وقعه.

لسنا ننكر أن هذا التحوّل يتطلّب تربية ذاتية جديدة يمثل فيها الإيجاء الذاتي دوراً رئيسيّاً . وتقوم هذه التّربية على القواعد الآتي بيانها :

١ — عندما تستيقظ صباح كلّ يوم تمثّل في ذهنك ظروف نهارك المحتملة : مشاغل مركزك وما قد يطرأ بسببها من مشاكل ومضايقات — ما قد تقوم به من زيارات ومساع خارج مركز عملك ، وما يحتمل أن يتخلّلها ويرافقها من أحداث وحوادث منها السار ومنها المزعج . فإذا تصورت هذه الأشياء قبل وقوعها وأعددت لكل منها الموقف المناسب مضيت إلى عملك وأنت على أتمّ الاستعداد لتلقي الصدمات باتزان ورباطة جأش . أمّا إذا لم تهتد إلى المواقف المناسبة بسهولة فما عليك إلاّ أن تعمد إلى الإيحاء الذاتي مستنداً إلى حوادث وقعت لك بالأمس ، فتقول في نفسك : « يجب أن أتحكم بانفعالاتي فأواجه الاستفزازات على أنواعها برباطة جأش وقوّة جنان » .

هذا التمرين في تصور الحوادث قبل وقوعها يكسبك مناعة ضد التسرع والاندفاع والتفاؤل الأهوج ويعصمك من الارتباكات والذهول والانفعالات العفوية ، ويروض عقلك على التبصر بالأمور وعواقبها وفكرك على التقيد بالمنطق وقوانينه .

٢ — في المساء امتحن ذاتك على ضوء الحوادث التّي مرّت بك في نهارك . واجتهد في تحسين سلوكك في اليوم التالي .

وهذا الامتحان يقربك من العاطفي الإيجابي الذي يفيد من تجارب الماضي ويخضع لمؤثراته .

٣ — طالع سير العظماء وتأمل قدرتهم على ضبط النفس والتحكم بالنزوات .

٤ — لاحظ مواقف الذين يتعاملون معك ، فقد تقع على أشخاص لا يقلون عنك عصبية وشدة حساسية ، ولكنهم لا يفصحون عن انفعالاتهم بحركات

عفوية ، بل يحتفظون بهدوئهم في أحرج المواقف أو ادعاها إلى تفجير مكنونات الصدر ، عندئذ يشوقك وأنت ذو المزاج الإيجابي أن تحذو حذوهم وتلتزم نفسك بمنهجهم الدال على العقل الراجح والتوازن الكامل . عليك أن تجمل من هذه القواعد موضوع إيحاء ذاتي متصل الحلقات ، تلجأ إليه في الصباح قبل خروجك إلى عملك وفي المساء عندما تخلو إلى نفسك ، كأن تقول :

— أنا رجل عصبي المزاج ، غضوب ، ومع هذا أتحكم بانفعالاتي فلا أدعها تتفجر بل أشغل ذهني بأشياء لا علاقة لها بما يستفزني أو يهيج غضبي ، حتى يخف التأثير الفوري أو يتلاشى ، وعندها تنبجس انفعالاتي باعتدال .

يعرض الأخلاقيين يسفهون اللجوء إلى هذا الأسلوب الإيحائي بحجة أنه منافٍ للصدق ، مع أن القصد ليس أن نكذب على ذواتنا ، بل أن نتذكر ما نحن جادون في تحقيقه أو ما نتوق إلى تحقيقه .

ولو كان الإيحاء الذاتي ضرباً من ضروب الكذب لما لجأ إليه عظماء رفعتهم رسالتهم إلى مصف الأولياء والقديسين . فكونفوشيوس كان يفحص ذاته كل مساء ، فإذا لمس انحرافاً في مسلكه ، ولو طفيفاً ، خاطب نفسه بما يعني أنه يتصرف تصرفاً لا غبار عليه .

اتفق له ذات مساء أن أنّب راعياً على تركه قطيعه يعبث بمزروعات أرملة فقيرة ، فطأطأ الراعي رأسه خجلاً ولم ينبس بكلمة . فلما ابتعد عنه كونفوشيوس لحق به أحد الذين سمعوه يؤنّب الراعي وقال له إن القطيع لم يمس مزروعات الأرملة وان هذه تجنّت على صاحب القطيع لأنه رفض أن يعطيها لبناً . فأبدى كونفوشيوس أسفه لما حصل ، ولما انفرد بنفسه خاطب ذاته بقوله : « أنا ألزم في تصرفاتي جانب الحكمة والتروي ولا أصدر أحكامي إلّا بعد دراسة مجردة ، هادئة ،. موزونة » .

وكرّر هذه العبارة الإيجائيّة غير مرّة . وفي اليوم التالي جاءه من يقول له إن أولاد الجيران رشقوا نوافذ بيته بالحجارة ، فاستشاط كونفوشيوس غضباً ، وهمّ بالخروج لتأديب الأولاد المعتدين وتأنيب ذويهم ، فتذكر ما كان من أمره في اليوم السابق مع الراعي ، والقاعدة التي ألزم نفسه بها ، وهي أن يلزم جانب الحكمة والتروي ، فنكص على عقبيه وترك العاصفة تمرّ ، حتى إذا اطمأنّ إلى اتزانه أرسل في طلب ذوي المعتدين واستوضحهم الأمر ، فقالوا إن الأولاد لم يرشقوا النوافذ عامدين بل كانوا يرمون بحجارتهم العصافير فتساقط بعضها على النوافذ .

ويلجأ إلى الإيحاء الذاتي قديسون يعود إليهم معظم الفضل في إرساء قواعد التربية الذاتية كالقديس أوغسطينوس الذي كان يفحص ضميره مساء كل يوم ثمّ يوحي إلى ذاته بالقواعد التي ينبغي له إلزام نفسه بها لتأتي تصرفاته مثالية ، وكأكثر مؤسسي الإرساليات الدينيّة . فهل كان هؤلاء يتصرفون تصرّفاً منافياً للصدق الذاتي والاستقامة ؟ لا ، إنهم كانوا يذكرون أنفسهم بمثل أعلى يسعون إلى تحقيقه في ذواتهم ، كأن يتحرّروا من شهواتهم ويتغلبوا على نزواتهم ليكونوا أقرب إلى الكمال الإنساني .

* * *

ولكن تربية الإحساس التي من غاياتها التحكم بالانفعالات تحتاج إلى إرادة فولاذية وجهد متواصل . والإرادة تسير دائماً نحو هدف ، فإذا لم نحدد لها هدفاً وقفت جامدة ، مشلولة .

فإذا كنت عصبيّاً إيجابيّاً وبك توق إلى العظمة أو السمو ، فاعلم أن هذا التوق يبتعد بك عن المزالق ويقيك العثار إن أنت أولعت بما تتوق إليه وعرفت كيف تصبح مثاليّاً ، أو حاولت أن تكونه .

ذلك أن العصبي المثالي لا يدع لأعصابه مجال السيطرة عليه ، بل يتجنب

الفورات العاطفيّة وعوامل الهزيمة والإخفاق : التسرّع حيث يجب التروّي ، والارتجال حيث يجب الدرس والتمحيص . إنّه يطمح لأن يكون موجهاً (زعيم أمة أو قائد جيش أو رجل دولة أو مدير صحيفة أو مدير مصرف أو ناظراً في معمل الخ . . .) ، فإذا قرأ سير العظماء والموجهين وأصحاب الرسالات يجد أن حماستهم لما ندبوا أنفسهم له ووقفوا نشاطهم عليه لم تكن حماسة مطلقة ، وكذلك اندفاعهم ، بل كان يعدله ويعدلها ولوعهم بمثاليتهم وتوقهم الشديد إلى بلوغ مشتهاهم .

قلنا إن المثالية والطموح والتوق من شأنها لجم نزوات العصبيّ والحد من فوراته العفوية . يقدم لنا التاريخ شواهد لا تحصى على صحة هذا القول . فقد سئل نابوليون بعد موقعة هزم فيها خصمه هزيمة ماحقة : « بماذا تفسر انتصارك وقد جابهت عدواً متفوّقاً في العدَد والعُدد ؟ » فأجاب : « انتصرت بفضل سيطرتي على أعصابي . فقد كنت أواجه أسوأ الظروف برباطة جأش وأحكم وضع خططي ثمّ أنفذها بسرعة خاطفة ، أمّا خصمي فقد ترك أعصابه تتحكم به وتوجهه ، فكان يجري خططه فتأتي مشوشة ، مضطربة » .

وقد اشتهر نابوليون بكونه عصبي المزاج ، ولكنه كان مولعاً بحرفته (الجندية) وذا مطامح ؛ فاستفاد من عصبيته وأفاد بلاده ، ولم ينحرف انحرافه الخطر إلاّ يوم تغلبت نزواته على إرادته ، وركب رأسه وتنكر للمبادىء التي استلهمها في البدء .

وهذا يعود بنا إلى الإرادة وتأثيرها في كبح جماح النزوات . نعم ليس في مستطاع الإرادة منع جيشان العواطف داخل النفس ، ولكنها قادرة على أن تحد من اندفاعها وأن تمنع بالتالي عواقبها وذيولها . فذو الإرادة القويّة المتمرسة يقاوم المؤثرات وفور ولادتها حين يدرك أن الخضوع لها مناف للواجب أو مضاد لمصلحته .

كان منصور دي بول موسس الرهبانية المعروفة باسم « شركة القديس منصور » (الآباء اللعازاريون) يقول : « الإرادة قوة عمياء : جاهلة ، فعلينا أن نوجهها التوجيه الصالح إذا شئنا أن نفيد من نشاطها الفائدة المرجوة . »

ولتّربية الإرادة بحيث تصبح قوّة مبصرة ومدركة قواعد ليس هنا مجال الحديث عنها والتبسط في شرحها ، ولكننا نكتفي بالتشديد على أهمية الدور الذي يقوم به العقل في ترويض الإرادة وتوجيهها نحو الحق والخير والجمال ، أي نحو المثل العليا التي لا يتطلع إليها إلاّ الخلوق الأصيل أو الخلوق الذي توصل إلى تربية ذاته بفضل المران الطويل .

* * *

كان مترنيخ ، رجل الدولة النمسوي الداهية ، وهو بعد طالب في المعهد الأمبراطوري بفيانا ، شديد الحساسية يستشيط غضباً لأتفه الأسباب ويحكم إلى قبضته كلّما خانه النطق فما استطاع قذف خصمه بالشتائم واللعنات .

واتفق ذات يوم للطالب النابه مترّنيخ أن أحرز علامات غير مرضية لأنّ وعكة صحية أقعدته عن الدرس والمذاكرة ، فأنّبه الأستاذ تأنيباً لا يعدو كونه ملاحظة أوجبها تقصير طالب عود أساتذته إحراز قصب السبق ، فما كان من مترّنيخ إلاّ أن انفجر وضرب الطاولة بقبضته ثمّ غادر المكان مغضباً .

أمّا ما حدث بعد ذلك فقد حدّثنا عنه مترّنيخ نفسه في مذكراته (نشرت بعد وفاته بعام واحد) ، قال :

« ما إن نفرت خارجاً حتّى عاد الهدوء إلى نفسي ، وندمت أشدّ الندم على ما كان من أمري مع أستاذي الطيب ، لأنّي أدركت ، بعد فوات الأوان ، انّه لم يقصد بملاحظته الحط من قدري ، بل كانت غايته أن يحثني على الدرس والمذاكرة لأحتفظ بترتيبي بين أقراني . فانتظرت خروج الأستاذ من قاعة التدريس ، وعلى مرأى ومسمع من الطلاب كافة أكببت على يده ألثمها

وأستغفره ، فربت على كتفي بلطف وصرفني . وفي اليوم التالي حمل إليّ الحاجب رسالة منه طواها على نصائح وإرشادات ثمينة عملت بها فأكسبتني مناعة ضد الانفجارات العفوية . وإني أثبت هنا ما وعته الذاكرة من نصائح أستاذي الطبيب وملاحظاته :

« لست أجهل يا عزيزي مترّنيخ أن انفعالاتك هي دليل حيوية دافقة ونشاط خارق . ولكني أفضل أن أراك ضنيناً بطاقتك المخزونة ، فلا تهدّرها هدراً . . . ونصيحتي إليك أن تروض نفسك على الصمت والهدوء ولو فترة قصيرة كلّما استفزك حادث أو آلمتك كلمة أو حركة ؛ واعلم أني معجب بطبعك إعجابي بذكائك وتفوقك ، ولست أهيب بك أن تكبت انفعالاتك ، بل أدعوك إلى تنظيم انفلاتّها بحيث لا تقدم وأنت تحت تأثير مزاجك الحاد على إتيان أعمال تورثك الندم وتكثّر من حولك الأعداء . فلو أنك كبحت جماح غضبك نصف دقيقة فقط عندما أنبتك لاستطعت إدراك ما أرمي إليه والجاء انفجارك أخف وطأة وإيلاماً . ذلك أن صمتك نصف دقيقة أو بضع ثوان ، وأنت الذكي النابه ، يتيح لك أن تدرك المراد ممّا صدر عن الفريق الآخر ، فيذوّب التفكير غضبك كما يذوب الماء الحلو الملح » .

هذه هي النصائح التّي طوى الأستاذ رسالته عليها ، وقد عمل بها مترّنيخ وتوصل بفضلها لأن يكون رجل دولة من الطراز الأوّل .

التوازن الكامل

لنجمل ما ضمّنّاه الفصول السابقة قبل أن نقدم للقارىء بعض الدروس التطبيقيّة .

يقسم الشديدو الحساسية إلى أربع فئات بحسب سلبيتهم أو إيجابيتهم ، تأثرهم بالماضي أو بالحاضر . وهم يقتضي هذا التقسيم :

١ — عصبيون سلبيون يتأثرون بالحاضر .

٢ — عاطفيون سلبيون يتأثرون بالماضي .

٣ — سريعو الغضب إيجابيون يتأثرون بالحاضر .

٤ — مولعون إيجابيون يتأثرون بالماضي .

وجدير بالذكر أن كلّ واحد منّا يولد ويولد طبعه معه ، وهذا الطبع الأصيل لا ينفك يمارس نفوذه علينا ولكننا قادرون على الحؤول بينه وبين التحكم بنا وتوجيه تصرفاتنا ، وقادرون ، بالتالي ، على الحد من سيطرته وكبح جماحه .

ليس لأحد أن يبرم بطبعه ومزاجه ، فقد أتاحت الطبيعة لكل إنسان فرصاً للنجاح وأقامت في طريقه عقبات لتّرغمه على النضال . ومن يرفض التحدي يكون قد رضي لنفسه سلفاً بالهزيمة .

* * *

لا نريد لك أن تهزم في معركة الحياة ، فإذا كنت شديد الحساسية ، منتمياً إلى واحدة من الفئات الأربع التي أسلفنا ذكرها ، فاعلم أن هنالك نوعاً من التربية الذاتية أو التدرب النفسي تبلغ به التوازن العقلي الكامل فيفتح

لك الآفاق الواسعة ويجعلك إنساناً ذا حيثية وقيمة وأثر .

إذا أنت روضت نفسك ودربتها بمقتضى القواعد الّتي فصلناها في فصول سابقة والّتي نحن مجملوها لك فيما بعد ، تحصل على صفاء الذهن وقوّة الإرادة واعتدال المزاج وهدوء الأعصاب ، وتلمس تحوّلاً جوهريّاً في أحاسيسك ونوازع نفسك . ولكن لا تكتمك أن الطبع يغلب التطبّع وان التدريب النفسي يخدر الطبع الأصيل ولا يقضي عليه ، فإذا لم تثابر على تربية ذاتك ومراقبة نزواتك لا تلبث أن تضيّع الجهود الّتي بذلت وتهّدر نتائجها الطيبة .

اعلم أن الناس ، ما خلا قلة ضئيلة ، يجهلون نفوسهم ومدى إمكاناتهم فتقوم مشاريعهم على تقديرات خاطئة ولا تلبث أن تنهار . فإذا عرف المرء نفسه معرفة شاملة يعمل على نشدان التوازن العقلي لتأتي خطاه متزنة وتقديراته صحيحة وتصرّفاته معقولة سليمة . ولمعرفة النفس طريقة مثلى ابتكرها فلاسفة الاغريق واعتمدها الأولياء والقديسون ، وهذه الطريقة هي تأمل الذات ومحاسبتها حساباً عسيراً تظهر معه عيوبها وفضائلها ، ومتّى وعيت ذاتك لا يبقى أمامك إلاّ أن تربيها تربية جديدة وأن تشيد طبعك أو تروضه واضعاً نصب عينيك هدفاً محدداً .

لقد أوضحنا في فصل سابق أن محاسبة الإنسان نفسه مع تسلحه بإرادة إصلاح عيوبه والتصميم على لجم نزواته يجب أن تشفع بتمرين يومي على تصور الحوادث المحتمل وقوعها وترويض النفس على تلقي الصدمات الّتي قد تنجم عنها برباطة جأش ورصانة. فإعادة تشييد الطبع تتطلب مواد أوليّة أهمّها محاسبة النفس والتصميم على عدم تكرار الأخطاء، أمّا تصوّر الحوادث قبل وقوعها فإنّه يساعد على تلطيف وقع هذه الحوادث فيعصم المرء من الارتباكات العاطفيّة والدهشة والغضب والتسرّع والمغالاة، فلا تأخذه الأحداث على غرّة، ولا ينساق مع فوراته العفوية ، بل يخضع عقله لقواعد المنطق ، فيتصرّف تصرّفاً سليماً .

وبعد حصول الحوادث حاسب نفسك حساباً عسيراً فإذا لست تقدماً فاعلم أنّك سلكت الطريق إلى الكمال المنشود .

* * *

لا شك في أن هذا الكتاب قد ساعدك أيها القارىء على تحديد درجة حساسيتك ونوع مزاجك . ولا شك كذلك في أنّك تبينت السبل المفضية بك إلى القمة والمزالق المؤدية بك إلى الهاوية . بقي أن تستلهم ما تضمنه كتابنا من مبادىء وقواعد هي ثمرة اختبار طويل ودراسات جدية ، لتحظى بالتوازن الكامل ، وتشيد في ذاتك الجديدة شخصيّة قوية ، مؤهلة للخلق والابداع .

تغلّبْ على الخوفِ

الخوف مذلّة ونقيصة
والنفور عيب اجتماعي
لتَضمنْ شفاءك من الاثنين
وتعمر الشجاعة قلبك
ويسود الهدوء نفسك
وتنعش الألفة مشاعرك
إقرأ هذا الكتاب

عرض وتلخيص : بهيج شعبان

مقدمة

إن الإنسانيّة بكاملها أصبحت فريسة للخوف في السنوات الأخيرة التي تلت الحرب العالميّة الثانية . ولم تعد المذاهب والمعتقدات هي التي تسيطر على العالم ، بل هو الخوف من هذه المذاهب والمعتقدات . وبعبارة أقصر ، هو خوفها بعضها من بعض . وما يكون حقيقة تجاه القارات والأجناس والشعوب يكون حقيقة أيضاً تجاه الأفراد . وقلائل هم الذين لم يمسسهم الخوف ولو مسّاً رقيقاً لأنّه يسكن في كلّ منّا ، شعوريّاً أو لا شعوريّاً .

وعند تحليل أصلِ مرَضٍ ما نجد أثر الخوف في تسع وتسعين حالة من مئة : خوف من المرض بوجهٍ عام ، ومن مرض معين ، ومن تقدم السن ، والوحدة ، والفقر ، والبؤس ، والإخفاق ، والمسؤوليات ، ومن بعض الأشخاص ، والثورة ، والحرب ، والموت ، وخوف غير معين ، وخوف غامض . إن المستشار السيء يتغلغل في كلّ مكان مع موكبه المؤلف من الأفكار السلبيّة التي تجعلنا صورة عنها ، وتهدم بدلاً من أن تبني .

وليس التخلّص من الخوف بالأمر السهل . فلكي نهدمه فينا يجب قبل كلّ شيء أن نعرف كيفيّة تشكيله في نفوسنا وكيف يتمركز ويبقى . وهذا الكتاب دليل أكيد منجد لأولئك الذين لا يؤمنون بإله هو سيّد الكون وبأب للناس . إن هذا الكتاب يعرض قضيّة الخوف والوهن بشكل بسيط ، مختصر ، واضح ، وقد انضم فيه اختبار الرجل والطبيب إلى معرفة العالم .

إن الروح المضطربة تحتاج إلى بساطة ووضوح بقدر احتياجها إلى الفهم والطيبة . إنّها بحاجة إلى أعمال وليس إلى عبارات . ولذلك فإنّني أسدي

النصيحة بأن يُقرأ هذا الكتاب فصلاً فصلاً على مهل ، وبانتباه ، وأن يمارس القراء على الخصوص تمارين الاسترخاء البسيطة المقترحة فيه ، سواء آمنوا بها أم لم يؤمنوا ، لأنّه لا يمكن الشفاء من أي مرض في الروح أو في الجسم قبل أن يمارس المريض الراحة ويفسح مجالاً للهدوء والسلام ليدخلا إلى نفسه . ولا يمكن لعمل الروح الشافية أن يتم إلاّ إذا كنّا مهيئين لأن نجعلها تظهر نفسها فينا . ونحن الذين نريد الشفاء من الخوف والانحطاط والأمراض بجميع أنواعها علينا ألاّ نهمل الخطوة الأولى البسيطة للراحة كما هي مشروحة في هذا الكتاب . ولنعلم أن هذه الخطوة الأولى ستفتح لنا أبواب حرية الروح والجسم على مصاريعها .

تمهيد

إن المزاج السوداوي وعدم القدرة على تركيز الفكر هما مشكلتان يجب على العالم النفساني أن يوجه اهتمامه إليهما . وإذا كان المرء خاضعاً للنفوذ الذي تفرضه الأمزجة فلا يكون أمره أفضل من العبودية بكثير . والأفراح المنتظرة تتحوّل إلى رماد بسبب التأثير المشؤوم لهجوم الوهن غير المنتظر .

فما سبب هذه الأمزجة التي لا يمكن تأويلها ، ومن أين تأتي ؟ . .

للإجابة على هذه الأسئلة يجب علينا أن ندرس آلة النفس ونعرف شيئاً عن وظيفتها الداخليّة . فمعظم الناس يعرفون في هذه الأيّام أن هناك روحاً نصف واعية ولكن القليل منهم يملكون مفهوماً واضحاً عن حقيقتها . وبكلمة ، فإن الروح الواعية هي التي نفكر بموجبها ونحكم عقولنا ونعني أنفسنا . أمّا الروح ذات الوعي النصفي فهي روح « الطابق الأسفل » المفيدة التي تقوم بعمل كلّ شيء لأجلنا دون أن ندري . فمثلاً ، هي التي تجعل القلب ينبض والرئة تتمدد . ومن المهم أن نعلم أنّها تعمل مستقلة عن الروح الواعية وان أفكارها تعمل معاكسة للأفكار التي تملكها الروح الواعية . فالحب الواعي يمكن أن يصحبه بغض لا واع ، وهكذا .

والوعي النصفي يقوم بوظائف كثيرة أخرى . فهو يحتفظ بألوف الأعمال في أقبية الذاكرة ، تلك الأعمال التي نعيدها من جديد بواسطة ما ندعوه ذكريات . وتنتج من الوعي النصفي جميع الأحلام ، ومنه تتولد التأثيرات .

ومقدرة الروح ذات الوعي النصفي هي غير محدودة تقريباً . ومعظم الناس الذين لم يعتادوا تنظيم تفكيرهم يضيعون هذه القوى الثمينة بدون فائدة ، كما

الصنبور الذي يركزّونه يتساقط قطرات . أمّا حين تجهز هذه القوى بتفكير مراقب خاضع لنظام وموضوع تحت تصرف الإرادة الواعية فبالامكان استعمالها بألف طريقة . إن شكلاً من التفكير المسهب الضائع دون فائدة هو الذي يسبب عدم القدرة على جمع الأفكار .

والوعي النصفي هو أصل كل العادات ، لذلك كانت مراقبة العادات تعني مراقبة الوعي النصفي الذي هو خادم ممتاز ولكنه سيد سيء . وهاتان الحالتان من الوعي تشبهان جبلاً جليديّاً يطفو على وجه الماء ، فالقمة الصغرى للروح الواعية تنتصب فوق سطح أوقيانوس الوعي ، بينما القاعدة الكبرى الهرمية ، التي هي الوعي النصفي ، تكون مخبأة تحت سطح الماء .

وهناك صورة أفضل من ذلك . فالوعي يشبه غرفة ، أو قاعة ، لها خمسة أبواب ، وهذه الأبواب هي الحواس الخمس . وانفعالات العالم الخارجي لا يمكن أن تصل إلينا إلاّ من خلال واحد أو أكثر من هذه الأبواب .

إن الوعي النصفي هو قبو تحت الطابق الأرضي .

وهناك قانون نفساني قائل إن كل انفعال يدخل إلى القاعة يهبط إلى أسفل حيث يتخذ مكانه في الوعي النصفي . ولكنه يضطر ، حين يفعل ذلك ، أن يمر أمام العين الفاحصة لبواب الغرفة الذي يمثل الأنا . وانفعالات بواب الغرفة مهما كانت ، هي مرتبطة بالفكرة كالبطاقات ، ومصفوفة معها .

ولنضرب مثلاً : إذا كان هنالك شخص تستثقله فإن ذكرياتك عنه تأخذ مكانها في الصف وعليها بطاقة من النفور مرتبطة بها . وحين ترى هذا الشخص فستذكر الحادث والنفور المرتبط به . وهناك كثير من البطاقات الأخرى للخوف والارتعاش والغيرة والحب والسرور الخ . . .

وهناك ، تحت ، في الوعي النصفي ، يوجد حركة كبرى تشبه السينما والصور التذكاريّة ، وكل شيء فكرت به ورأيته وسمعته في حياتك يشكل

إحدى صور هذه الحركة .

وقد ثبت بتجارب بسيكولوجيّة أن هذه الصور التذكاريّة يمكن أن يعاد تذكرها في الوعي وهي تشق طريقها القهقرى بنظام معاكس للنظام الذي صفت بموجبه ، وهذا الأمر معروف تحت مظهر آخر وذلك حين يشرف إنسان على الغرق فإن حوادث حياته تمر في ذاكرته كالبرق .

والأمزجة والأحلام وبطاقاتها تتألّف من هذه الذكريات المرتبة المصفوفة .

وإليك المثل : يذهب رجل يدعى س . إلى السينما مع زوجته الّتي يحبها كثيراً ، وهذه الزوجة تتمتع بكثير من الصفات الّتي تذكره بأمّه ولكنه لا يعرف من ذلك شيئاً . وقد كان حشد في وعيه النصفي كثيراً من ذكريات الطفولة المتعلقة بأمّه ، ذكريات ربطت بها بطاقات نفور . (كنّا لاحظنا قبلاً أن الأفكار نصف الواعية تسير معاكسة للأفكار الواعية) . وكان أحد الأفلام الّتي شاهدها يمثل مقتل زوجة . وحين يسرع الانفعال الناتج عن هذه الصورة على س . إلى حقل الوعي الداخلي لكي يأخذ مكانه فيه فإن بطاقة تتعلق عليه فيها هذه العبارة : « هذه هي الطريقة الّتي تعامل بها الزوجة غير الصالحة » ، ثمّ ينسى هذه الحادثة ولا يعود يفكر بها .

ولكن س . يتعرّض في الغد إلى نوبة قوية من الوهن تزداد خطراً بتقدم النهار . ثمّ يجد نفسه أنّه يعيش في يوم من الأيّام الّتي يعالج فيها ، وهكذا يظهر الوهن بواسطة التحليل .

وحين يتكلّم يتذكّر حلماً رآه ليلاً ، وفيه أن أمّه الّتي تشبه زوجته قد قتلت ، فيشعر بالسرور ، ويظهر التحليل أن أمّه كانت قد ضربته في السابق ، وقد صُفت ذكرى هذه الحادثة في وعيه النصفي وعليها بطاقة يتمنى فيها أن يرى أمّه ميتة ، وهكذا يكون الوهن عقاباً ذهنيّاً لأنّه غذى هذه الفكرة السيئة .

وبذلك ترون أن الروح تتلاقى مع الأفكار عندما تضمها ، وذلك عندما تتذكر أفكاراً منسية مع تأثيراتها المكتوبة على البطاقات ، وكيف تنسج الكل في حالة روحيّة أكيدة .

وأعظم دور للتحليل النفسي يقضي بتنظيف حالات الروح نصف الواعية. والنزاع بين ما هو صالح في الوعي وما هو سيء في الوعي النصفي هو السبب الرئيسي للاضطرابات العصبيّة . ولكن الأفكار « السيئة » هي في أكثريتها من تذكارات الطفولة واختطاطها ، فحين تتطهر الروح منها يتوقف النزاع .

وهنالك حالات كثيرة يمكن أن يحصل التنظيف فيها بدون واسطة عالم نفساني ، على شرط أن تتعلّم كيف تخضع تفكيرك لنظام .

وتفكير كل فرد يدور حول فكرة أساسيّة ندعوها المثال الأصلي Prototype، والمثال الأصلي لشخص ما يمكن أن يكون في الأخذ، وغيره في العطاء ، وغيره أيضاً في البغض ، وهكذا . . .

وتربية التفكير ، وكذلك التحليل النفسي ، يحول مثالاً أصليّاً ذا مستوى منخفض، كمثال الفرد الذي يريد الأخذ، إلى مثال أصلي ذي مستوى عالٍ ، كمثال الفرد الذي يريد العطاء . والمثال الأصلي ذو المستوى العالي هو في منجى من الأمراض العصبيّة .

وأريد الآن أن أشير إلى أسلوب في الشفاء الذاتي يرتكز على تربية التفكير . فإذا حللت أفكارك باعتناء تتأكّد أن بإمكانك أن تضعها أزواجاً متناقضة كما يلي:

ايجابي	سلبي
حب	بغض
ميل	نفور
شجاعة	خوف
سعادة	وهن

حماسة	خور
انبساط	انقباض
ثقة في النفس	عدم الثقة في النفس
تأكيد	شك
ثقة في النجاح	خوف من الإخفاق
تجدّد	أنانية
طهارة	دنس

فكر بهذه المتناقضات وسجل ما تطبعه في نفسك ثمّ انصب ميزاناً للقيمة الاجمالية ولاحظ إذا كنت تملك روحاً سلبية أو إيجابية .

والسبب الأساسي لهذا الأسلوب هو أن تتمرن في الدرجة الأولى على مراقبة تفكيرك ، وأن تحوّل كلّ فكرة سلبيّة إلى ضدها قبل أن تهبط إلى الوعي النصفي حيث ترصف هناك . ونسمي ذلك تقطيب الفكرة .

ثابر على هذا العمل أسبوعاً أو أسبوعين ، حتّى ولو لم ينتج شيء ، فإنّك ستفاجأ بالنتيجة . إن مئات من الأفكار حين تمرّ في الوعي النصفي غير حاملة سوى بطاقات إيجابيّة فإنّها ستنتج مثالاً أصليّاً جديداً، ومظهراً جديداً للحياة، وسيولد رجل جديد من هذه الطريقة محصن ضد الاضطرابات العصبيّة .

وهذه الطريقة تتطلّب صبراً وإخلاصاً من المرء حيال نفسه . وبعد مضي وقت ، يقل أو يكثر ، فإنّها تصبح آلية ولا تعود تتطلّب جهداً . وهكذا تستيقظ فوائد جديدة وتنطفىء أحقاد قديمة . ولكي يكون نظام التفكير ناجعاً يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنظيم العادات ، وهذا شرط أساسي للنجاح .

عوّد نفسك النهوض في ساعة معينة . والقيام ببعض الحركات الرياضيّة قبل أن ترتدي ثيابك يساعدك على ذلك . وإذا كنت تتمتع بوقت فراغ في يومك فارسم لهذا اليوم مخطّطاً وفقاً لمنهاج مقرّر ، وضع في هذا المنهاج بعض

الحركات كالمشي أو القيام بتمارين موسيقيّة ، ثمّ أدخل فيه كل حاجة تجعلك تنقاد وراء رغباتك ، وقسم تبغك إلى حصص . فإذا فعلت كل ذلك عمليّاً وليس كتابة فقط فإن مكافأتك ستكون سعادة وعيشة طيبة لم تشعر بهما من قبل .

وقبل أن أختم هذا الفصل أود أن أشير إلى الأحلام المستيقظة . وهذه الأحلام تشمل كل فكرة باطلة ، وجميع الأفكار المتسارعة واحداً بعد الآخر ، والصور الذهنيّة الّتي لا هدف لها والّتي ندعوها خواطر وأوهاماً ، والفعالية الضائعة دون فائدة . إن الأفكار الّتي يطارد الواحد منها الآخر ، كخراف خلال سور من السياج ، تحتاج إلى التجمع في نقطة ما ليستطاع إحصاؤها . وطريقتنا هذه تقوم بذلك .

اجلس بهدوء خلال فترة من اليوم ؛ واتقن اعداد صورة عمّا تريد أن تكونه حقيقة . ضع هذه الصورة على مستوى مرتفع وفكّر بها بدلاً من الاستسلام إلى تفكير شارد لا هدف له . واستمر على أن ترسم كل يوم تفاصيل جديدة ، إلى أن تحصل على صورة واضحة . وستكون هذه الصورة عدسة قوية تركز في محيطها الفعالية الذهنيّة الزائفة ، وتركز بقربها قوى كانت سابقاً تبعثر إلهامات لا هدف لها وأحلاماً عقيمة . وسترى أن ديناميتها القوية ستفعل إلى اكتشاف حقيقة نفسك .

لقد كان لجميع الرجال والنساء المشهورين في التاريخ مثل أعلى يتبعونه ، وهذا هو سرّ نجاحهم . وقسم كبير من الشقاء ناتج عن نوع من التفكير السلبي ، وعن نظرة سلبيّة سوداء إلى الحياة . ويمكن الشفاء من ذلك بواسطة إعداد نظام للتفكير ، وتقطيب للأفكار ، حيث يتحوّل النظام الأصلي التشاؤمي السلبي إلى مثال إيجابي فرح .

الخلاصة :

١ ــ التفكير دون رقابة هو فعالية ضائعة دون فائدة .

٢ ــ التفكير السلبي يسبِّب الشقاء والتشاؤم .

٣ ــ إن تربية التفكير بواسطة أسلوب التقطيب تحوّل المفكر السلبي إلى مفكر إيجابي ، والمتشائم إلى متفائل ، والرجل الأناني إلى رجل متجرّد نزيه .
وكل هذا يشفي من الشقاء والانحطاط .

٤ ــ إن عدم القدرة على تركيز الأفكار هو قوّة إرادية ضعيفة . ويمكن الشفاء منها بواسطة التفكير الخاضع للنظام .

٥ ــ إن نظام التفكير يجب أن يسير زوجاً زوجاً ــ إيجابي وسلبي ــ مع نظام الحياة والعادات .

٦ ــ لا تنسَ أن روحك نصف الواعية يمكن أن تلتقط أفكاراً ذات طبيعة معاكسة لأفكار الروح الواعية . و « القديسون » الواعون هم أحياناً « خطاة » نصف واعين .

الخوف

إن الخوف والنفور هما أصل كل مرض عصبي . وسنعالج موضوع الخوف أولاً . فالخوف خط مميز في هذا العصر نجده في تزايد الرعب ، وفي الخوف الجنوني المتصاعد كموجة أمام العالم النفساني ، وفي الإيحاء السياسي للجماهير المشتركة في الحروب أو في ضوضاء الحروب .

ومعظم الناس يعتبرون الحرب غريزة طبيعيّة لصيانة الفرد أو الجنس ، ولكن الاكتشافات البسيكولوجيّة في السنوات الأخيرة أظهرت ما هو وراء كلّ ذلك . فنحن الآن نعرف أن الخوف هو نتاج ذهني متأتٍ من ظروف محدودة في القسم الأوّل من الحياة ، فإذا لم تتوفر هذه الظروف فإن الخوف لا يحدث . و سندرس هذه القضيّة بالتفصيل .

١ — التهيئة للخوف :

هناك عاملان يهيئان الطفل للخوف : الأوّل تعرض الأم لتوتر ذهني أو لخوف شديد حين كانت حاملاً . وهذا لا يسبّب الخوف بل ينتج مزاجاً كثير الميل لنمو الخوف . والأطفال المولودون في حالة كهذه يكونون دائماً عصبيّين كثيري الحساسية .

أمّا العامل الثاني الذي يهيء الخوف فيما بعد فهو العنف أثناء الولادة وبعدها مباشرة . وقد أظهرت تجاربي في الطب العام أن الأطفال المولودين بواسطة ملاقط ، أو المولودين بعد مخاض صعب يكونون دائماً كثيري العصبيّة .

أمّا حالات الخوف من الأماكن المقفلة Claustrophobie ، والخوف

من حمل كمامات الغاز الخ . . . فتأتي على الغالب بسبب اختناق نصفي ناتج عن الغطاء بعد الولادة مباشرة ؛ أو ان المصابين بذلك قد ولدوا في « حالة الازرقاق » على أثر اختناق ناتج عن حبل السرة . وفي حالة عدم وجود هذه العوامل فإن الرضيع يبدأ حياته دون خوف .

٢ ـ كيف يبدأ الخوف :

يتسبّب بدء الخوف من عادة الإكثار من الاعتناء بالمولود . ونحدد هذه العبارة « الاكثار من الاعتناء » بحالة الأم التّي لا تربي ولدها على عادة الافتراق عنها . وهي الكلمة الموافقة للدلالة على الأم التّي تسخر كلّ شيء للعناية بوليدها ، وتخضع لنزواته وشهواته ولا تتركه أبداً . ولو عرفت الأمهات ما يهيئن بذلك للولد في حياته المستقبلة لأصبحن أكثر حكمة في أساليبهن التّربوية .

إن تربية الولد على الاستغناء عن أمّه تجنبه أمراضاً عصبيّة في حياته المقبلة .

ويجب أن يجري ذلك بالتدريج ، على فترات متزايدة . وإذا عولجت صرخات الطفل الأولى بلا مبالاة فلن ينتج من ذلك أي شر ، وسنرى تعليل ذلك .

إن الصراخ هو سلاح الطفل الأوّل الذي يأمل بواسطته إخضاع الكبار لإرادته ، حتّى إذا ما نجح فإن السلاح يصبح ثميناً ، أمّا إذا أخفق فإنّه سيقلع عن هذا الأسلوب مجرباً أساليب جديدة من غضب وحرد وقلق ، يستعملها بالدور .

وفي قلق الولد المفصول عن أمّه تقدم واع لأنّه يريد أن يشعر أنّ أمّه أنّه يخاف حين تبتعد عنه . والتّربية الحكيمة تجنّ ذلك في المهد . أمّا إذا نجح هذا السلاح وأجبر الأم على عدم الابتعاد عن الطفل فإن الفكرة تنمو وتتطوّر ، ويتفلت القلق بعد ذلك من مراقبة الولد ليؤلّف حقلاً خصباً للسنوات الآتية .

ونحين يتمّ ذلك نرى أولى هجمات الخوف الليلي ، والكوابيس أثناء

النوم المصحوبة بصراخ ورعب في الظلام . ويشعر الولد بالحاجة إلى أن يُنقل إلى سرير أمّه ، ويبعد القلق عن مراقبة النظام الصارم ، ولا يبقى من شيء يعيد الولد إلى هدوئه إلاّ وجود شخص آخر معه .

والدواء الوحيد هنا هو البدء أثناء النهار بتربية الولد على أن يبقى بمفرده ، وأن يتحاشى الأهل الإكثار من (تدليله) . وهناك سبب آخر للكوابيس الليليّة المصحوبة بالصراخ سنأتي على ذكره فيما بعد .

ومن بين الأسباب التي تنتج حالات القلق يجب أن نشير بصورة مباشرة إلى الخوف من وجود ولد آخر. ولهذا كان من الأهميّة بمكان أن يلقى للولد إن هناك طفلاً آخر منتظراً ستلده الأم ، وان يعلم كيف يختار موقفاً مرضياً حيال هذا الدخيل الآتي . لأن ولادة أخ جديد أو أخت جديدة تنتج مرضاً عصبيّاً شديداً عند الولد المدلّل الذي لم يهيّأ لهذا الحدث . وعلى الغالب فإن هذا الحادث يحول الولد السعيد إلى ولد متمرّد ذي مزاج سيء .

ونجد أحياناً في التحليل النفسي أن الخوف من الموت والخوف من الدفن حيّاً الخ . . . سببه هبوط فجائي عن العرش عند مجيء غير منتظر لمولود جديد .

وعلينا الآن أن نقرّر مفهوماً واضحاً عن الفرق بين الخوف والقلق .

فالقلق هو التأثر الذهني الأوّل ، والخوف هو نتاج ثانوي له . والقلق هو المادة الأولية التي تصنع منها الأمراض العصبيّة .

ولنوضح ذلك بمثل . فالماء يمكن أن يحتوي على كمية محدودة من سلفات النحاس عند تحليله . والنفس يمكن أن تحتوي على كميات محدودة من القلق عند تحليلها . مع أن هذه الكميات غير منظورة . وحين تتعدى كمية سلفات النحاس حدودها تتبلور حول خيط معلقة أثناء التحليل .

والقلق كذلك . فحين يتراكم ويزيد عن الكمية التي يمكن للنفس أن تحتوي عليها (في الوعي النصفي) فإنّه يتبلور في الوعي ، ويصبح الولد

عرضة لأزمات من الرعب مصحوبة بالصراخ والكوابيس ، ويبقى سبب خوفه مجهولاً . وحين يتبلور القلق يبدأ بالارتباط بأشياء محسوسة . ويمكن أن يكون هذا الشيء المحسوس أمراً شهود قبلاً في حديقة الحيوانات ، أو كلاباً أو أشخاصاً . ويمكن أن يتعلق القلق بفكرة غامضة كالموت ، أو الدفن ، أو أشباح أو عمالقة .

والخوف بالحقيقة هو قلق مرتبط بشيء أو فكرة . وتوارد الأفكار هو الذي يحدد اختيار هذا الشيء ، وهذا خاص بكل طفل بمفرده . وفي الحياة فيما بعد يمكن للقلق أن يرتبط بأعراض هستيرية كفقدان الصوت أو تصلب الفخذ . وإذا شفيت هذه الأعراض فجأة فإن القلق سوف ينفجر . ويحدث الشيء نفسه في الحياة المقبلة بحيث تنفصل عن شيء وترتبط بغيره . وهكذا تفقد خوفاً وتنمي خوفاً آخر .

وعلينا الآن أن نفهم آلة هذه الاضطرابات الشعورية بين سن الثالثة والخامسة . فالولد يبقى حتى ذلك الوقت مطيعاً كحيوان مربّى جيداً ، دون أي مفهوم للخير والشر . ولكن في هذا الطور من النمو فإن تختلف كلمات « يجب » و « لا يجب » المتسلطة المسجلة في الدماغ تتعرض لموانع غريبة . إنّها ممتزجة بروح الولد ، وبذلك تشكل مولوداً جديداً هو نوع من الروح العليا ندعوها الوعي .

ويبدأ هذا الوعي بفرض تأثير يراقب تفكير الولد وأعماله ، ويشمل هذا الوعي جميع النواهي التي امتاز بها أهل الولد . فللأهل المتخيّن وعي مرتخ ، والعكس بالعكس .

والوعي الذي يتشكل من جديد يبدأ بالاصطدام بشيئين يسمح بهما الولد حتى ذلك الوقت دون أن يفرض مراقبته . وأول هذين الشيئين هي الأفكار العدائيّة . فالطفل الصغير المدلّل الذي تلبي الأم كل نزواته يشعر بانقطاع

هذا الدلال وضعف تلك العناية . وكلّما كبر يزداد اهتمامه بالتأكّد من أن لأبيه الحق أكثر منه باهتمام أمّه ومحبتها ، ويتألّم من ذلك ، وتفوّق أبيه الجسماني مجلبة للغيظ ، فيصبح ذا مزاج سيء . وتكون عداوته لأمّه نوعاً من الغيرة ، وعداوته لأبيه مصبوغة بالكراهية . وحين يدرك معنى الموت فيما بعد تغزو نفسه فكرة رؤية أبيه ميتاً .

وأفكار كهذه ، تحت مراقبة الوعي الجديد ، تتخذ صفة سوء الخلق ، ويبدأ الولد بالخوف من هذه الأفكار . إنّه خائف ممّا لا يدري ؛ وتقدمه نصف واع ، وقلقه الفجائي متعلق بالنمر كما أسلفنا ، فيخف التوتر ، ولا يستطيع الولد أن يتجنّب الأفكار السيئة ولكنه يستطيع أن يتجنّب النمر ، وإذا تشكلت أنواع أخرى من الخوف خارج إطار النمر فإنّه يتجنبها برفضه الخروج من البيت .

وهكذا يعتبر الخوف الآن كأسلوب دفاعي لمجابهة القلق .

وأذكر أن أحد مرضاي قد استعاد ذكرياته بواسطة التحليل النفسي .

وتذكر أن أمّه كانت قد أفسدته بالدلال ، وانّه كان يشعر نحوها بالغيرة العنيفة . وكان يكره والده ويخافه لأنّه كان يعامله بقسوة . فنما عنده فجأة خوف من العمالقة . وفي تلك اللحظة أصبح أكثر صداقة مع والده ، وصار يعتبره كحام له ضد العمالقة . وكان معتاداً في السابعة أن يرسم بعض الخطوط المميزة عن العمالقة الذين يشبهون والده . وقاد التحليل إلى سطح الفكرة كثيراً من رغبات الموت بموضوع والده . وكان والده يضربه غالباً بدون حق . وحين نقل رغبة الموت إلى العمالقة أصبح يستطيع أن يعيش بسلام مع والده ، وأن يتجنّب القلق .

وبعد غريزة العداوة فإن الاستمناء هو الشيء الهام الثاني الذي يدخل في نزاع مع الوعي المشكل حديثاً . وما من شخص سنحت له فرصة مراقبة

الأولاد الصغار إلاّ وقد لاحظ العادة التي يمارسونها بعاطفة من الانبساط . وهذه العادة معروفة باسم الاستمناء . وهي تحدث بصورة طبيعيّة ولا شعورية قبل نمو الوعي ، كعملية الحك البسيطة تماماً . ولكن بعد تشكيل الوعي فإن هذه العمليّة تأخذ طبيعة الخطيئة ؛ الخطيئة التي تكمن وراءها كل قوّة نواهي الأهل .

ويحاول الولد أوّلاً أن يقاوم وأن يصلح نفسه ، إنّه يخاف هجوم المحاولة التي تجعله يصطدم مع ضميره ووعيه وتوقظ القلق . وهكذا ينفجر الخوف من الليل مصحوباً بالرعب الدجوي ، والكوابيس ، والخوف من أن يترك وحيداً . وتكون مقاومة المحاولة أكثر سهولة عند وجود أناس آخرين . ويتثبت القلق المتحرّر كخوف أو خوف جنوني . وحين تتمكن العادة يشعر بتعزية موقتة ، وتُنسى الذكريات بسرعة .

عند وجود خوف ليلي يجب مراقبة الولد للتأكد من أن هذا الخوف ناتج عن الاستمناء . فإذا لم يكن الاستمناء هو السبب ، وإذا كان الولد ثائراً ضد السلطة الأبوية حذراً منها ، فإن الغريزة العدائيّة هي السبب . وليست هذه الملاحظات بحكم الطبع سوى قواعد عامّة لدراسة الحالة ، ولا يجب اعتبارها بسيكولوجيّة تامّة بل نوعاً من « المساعدة الأوليّة » .

وفي بعض الحالات العصبيّة عند الكبار فإن الآغورافوبيا — دوار يصاب به بعض الناس حين يجتازون شارعاً أو مكاناً عامّاً — هو عرَض ظاهر يدل على الخوف من الخروج فزعاً من الشوارع والأماكن المكشوفة . إنّه نفس الخوف من الانفراد منبعثاً بشكل أكبر . ويستطيع التحليل النفسي أن يتبع أثره حتّى طور الخوف الليلي الذي يأتي تدريجاً إلى الذاكرة . أمّا الغرائز الأولى — كحالة الشعور بالذنب ، والعداوة — فتأتي إلى الوعي وتعالج هناك معالجة مضبوطة . وجذر قاعدة الآغورافوبيا يكمن في أن الولد قد دلّل كثيراً .

والمصابون بهذا المرض لا يمكن أن يتركوا منفردين .

ومعظم أنواع الخوف تثبت وتتقرّر بعد سن السابعة تقريباً .

أمّا أسباب انفجار القلق في حياة المراهقين فيمكن وضعها تحت ثلاثة عناوين : حالات الافتراق ، وحالات الشعور بالذنب ، والشعور بالنقص .

١ — الخوف من الافتراق :

إن كثيراً من الخوف ينتج من ذلك بصورة غير مباشرة ، ولهذا فإنّنا سنعير هذا البحث شيئاً من الاهتمام .

الخوف من الموت :

لا يستطيع الأطفال الرضع أن يعرفوا الخوف إلاّ حين يصبحون واعين انفصالهم عن أمّهاتهم . وإذا لم يظهر هذا الوعي فإنّه يشكل القاعدة المستقبلة للخوف من الموت .

إذا سألت أي شخص عن سبب خوفه من الموت فسيكون جوابه الاعتيادي « لأنّني أكره فكرة الفراق » ؛ أو « لأنّني لا أستطيع أن أمر وحيداً بهذه التجربة » . وهكذا ترون هنا الرعب نفسه ، الرعب من الفراق .

والتجربة الأولى للموت عادة هي النظر إلى حالة دفن . فالولد يتعلّم أن هناك شخصاً قد حُمل في تابوت لكي لا يعود ولا يُرى أبداً . وفي كثير من الحالات فإن الروح تأخذ فكرة ضبابية ، نصف واعية ، وتعتقد أن الشخصيّة لم تفترق حقيقة عن الجسم ، أو أن الروح تبقى في ناحية قريبة منه . وهذا يسبب ولادة الخوف من الأرواح .

أمّا الرفض نصف الواعي لقبول فراق كلّي للروح والجسم فإنّه يسبّب ولادة الرعب من الدفن حيّاً ، أو الخوف المبهم من التحوّل إلى رماد

• Incinération

وحين تتوصل إلى إقناع رجل بمجابهة فكرة انتقال الرزوح إلى عالم آخر بعد الموت فإن هذا الرعب يختفي ، ويتجرّد الموت من معظم ما فيه من الرعب إن لم يكن من الرعب كلّه .

والخوف من الوجود في أماكن مقفلة يمكن شفاؤه بالطريقة نفسها . ولا يستغرب أن يكون هذا النوع من الخوف ناتجاً عن الرعب البدائي من السجن في تابوت .

والخوف من حمل كمامة الغاز شكل خاص من خوف الوجود في أماكن مقفلة . وفي معظم الحالات فإن هذا الخوف ينتج من السبب نفسه ، أي من الخوف الشديد من الافتراق . لأن المرء يكون منفصلاً تماماً في داخل قناع الغاز عن جميع العالم ، ويصبح في عالم مصغر خاص به . وحين يتحقّق المرء أن الخوف من كمامة الغاز ليس في الحقيقة سوى ذلك الخوف من الفراق فإنّه يستسهل حمل الكمامة ، ويختفي الخوف حالاً .

وقد سبب الأزمة الدوليّة سنة ١٩٣٨ كثيراً من حالات القلق ، لأن سيف التهديد بالافتراق كان مصلتاً . وكان جميع الناس غير مبالين بالغارات الجوية في اسبانية أو في الصين ، لأن الأمر في ذلك يتعلّق بخوف شخصي ، وكانت الاستجابات عادة تحصل على الجواب الآتي : « إذا سقطت قنبلة على منزلنا فلن أعيرها اهتماماً ما دمنا سنموت جميعاً » . وبهذا كان من السهل الاثبات أن خوف الفراق ، وليس الفزع من الغارات الجويّة ، هو السبب النفسي الحقيقي للقلق .

الخوف من منظر الدم ، والإغماء :

هذان النوعان من الخوف مشتركان على الغالب بفكرة واحدة . فالدم يشترك دائماً مع فكرة الموت ، والموت يشترك مع الفراق . والناس المصابون بهذا الخوف هم على العموم أمثلة على الإخلاص .

وفكرة الفراق التي يثيرها الدم لا تحتمل بحيث يهربون منها إلى اللاشعور .
ولكن الإغماء في بعض الحالات يمثل « موتاً » موقتاً للمصاب والشخص الذي يحبه ، ويشير إلى أنه لا يوجد فراق حتى في الموت .
وفي العصور الغابرة كانوا يعالجون الأمراض العصبية بإرسال المصابين للقيام برحلات طويلة بمفردهم ، أو يعالجونهم بطريقة وايرميتشل Weir-Mitchell بحيث يعزلون بموجبها في بيوت الصحة ، منفردين تماماً عن عائلاتهم .

٢ ــ حالات الشعور بالذنب :

هذه حالات كثيرة التعقيد وتتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية . فالغيرة ، أو البغض الواعي أو اللاواعي ، يسبب ولادة التوتر الذهني والأرق والقلق ، والقلق يتبلور خوفاً نوعياً أو خوفاً جنونياً .
وعاطفة حالة الذنب الناتجة عن حالة قصاص أصيب بها بعض الأشخاص ، وأحياناً يصاب بها الأشخاص المحبوبون أكثر من غيرهم ، هي على الغالب مشتركة مع حالات النفور في الطفولة . وهي أصل معظم الأمراض العصبية . إن التحليل النفسي يعرض هذه الأسباب للمصاب . ولكن نظاماً يغرس فكرة العفو ويقضي على النفور بوجه عام يمكن أن يتوصل إلى النتائج نفسها دون تحليل . وهذا هو موضوع الكتاب .

٣ ــ حالات مركب النقص :

إن اندلاع القلق يتبع في بعض الأحيان خسارة وظيفة أو سقوطاً في امتحان ، أو تسلّط رئيس في الشغل الخ . . . والعلاج يجب أن يوجه إلى مركب النقص وليس إلى السبب الخارجي . ومركبات النقص الشديدة لا يمكن أن تستأصل

إلاّ بتربية بسيكولوكوجية جديدة . ومع ذلك فإن كل شخص يتبع الإيحاءات التي يعرضها هذا الكتاب بأمانة لأجل تهذيب الطبائع فإنّه يستطيع أن ينمي درجة من الشجاعة كافية لمجابهة الوضعية العادية في الحياة ، وأن يمتلكها .

أمّا القلق الناتج عن البلوغ وسن اليأس فيتطلّب فقرة على حدة . فبين سن الثانية عشرة والخامسة عشرة تقريباً يتعرّض الجسد لتغييرات فيسيولوجيّة يكتمل أثناءها النضج الجنسي . وبعد سن الأربعين يحدث عند الرجال والنساء ضيق ذو طبيعة عكسيّة . وأثناء أطوار الانتقال المعروفة ، كسن البلوغ وسن اليأس ، فإن القلق يبدأ بالظهور وتبدأ الانحطاطات العصبيّة بالحدوث ، ويمكن للقلق المتحرّر أن يتجلى في شكل خوف وخوف جنوني متنوع .

وفي وقت البلوغ فإن التطوّر يتوضح ببساطة ، وتولد غرائز جديدة لا يفهمها الفتى والفتاة إلاّ بغموض . وهذه الغرائز توقظ القلق نصف الواعي ، وهذا بدوره يرتبط بأنواع من الخوف ، منها الخوف من خفقان القلب الدائم ، أو خوف الإغماء .

وفي سن اليأس Critique l'âge تكون عاطفة مركب النقص هي سبب الاضطراب . فالرجال والنساء الذين تجاوزوا حدود الأربعين يبدأون بالشعور أنّهم اجتازوا قمّة الحياة وأصبحت أرجلهم على أرض منحدرة وليست صاعدة .

ولكن لماذا تلد عاطفة مركب النقص القلق ؟ . . يكون ذلك بسبب الطريقة القديمة المشحونة بالعداوة والّتي تعمل نفوسنا بموجبها . إن الحياة تصبح أكثر صعوبة ، والتنازع أكثر حدة . وعاطفة عدم القدرة الّتي شعر بها الطفل في طفولته الأولى حيال الأب يعود الشعور بها من جديد مع علاقتها بالحياة هذه المرة . إن الحياة خصم . وبما أنّها كذلك فهي تثير غرائز معادية . وتستيقظ الغرائز العدائيّة الأصليّة ضد الأب والأم فتحرّر القلق بنزاعها مع الوعي ،

ويدخل بغض الولد القديم حيال أبيه في نزاع مع المحبّة التّي يفرضها سن النضج عند الرجل ، ويسبّب أحياناً قلقاً حاداً يحدثه كلّ نوع من النزاع الذهني يكون نصفه في الوعي والنصف الآخر في اللاوعي .

ويمكن للأب أن يشعر بنفسه أنّه أدنى من ولده ، والأم أدنى من ابنتها ، والأخت أدنى من أخيها . ويمكن للعاطفة اللاواعية أن تظهر بواسطة سرعة الغضب حيال أشخاص .

وحين تتوصل الروح إلى أن تتلاءم فلسفيّاً مع فكرة السن المتقدمة فإن القلق يختفي وتحلّ محلّه عاطفة جديدة من السكينة . وهكذا نرى أن معظم الرجال والنساء قد أمّنوا أفضل أعمالهم واكتسبوا المجد بعد أن تجاوزوا الأربعين . إنّنا نترك الجنس والطبيعة في سبيل سعادة ذهنيّة أكثر غنى ، ونستطيع أن نتمتّع بنضج ذهني جديد لم تكن اختبارات الشباب سوى سلّم للوصول إليه ، وبتأمّلنا الأشياء بهذا الشكل نشفى من خوفنا مع الزمن .

الخلاصة :

١ — ليس الخوف « غريزة طبيعيّة » لوقاية الحياة .

٢ — إن القلق يتبلور بأشياء وأفكار تأخذ شكل الخوف .

٣ — إن القلق ، وليس الخوف ، هو التأثر الذهني البدائي . وينتج من الإكثار من تدليل الطفل . ويجتنب بتعويد الطفل باكراً أن لا يعتمد دائماً على وجود أمّه .

٤ — يتشكل الوعي بعد سن الثالثة . ونواهي السلطة الخارجيّة يتبنّاها الوعي الذي يتخذ منذ ذلك الوقت وظيفة الأهل في الداخل ، بحيث يراقب وينتقد من هناك تفكير الولد وأعماله .

٥ — والضمير ، بنزاعه مع التفكير والأعمال ، يسبّب ولادة حالة الشعور

بالذنب القلقة الّتي يخافها الولد . أمّا التفكير العدائي وممارسة الاستمناء فيسبّبان الخوف الليلي .

٦ ــ وليس الخوف من الموت سوى نتيجة . أمّا سببه فإمّا أن يكون من رغبات الموت العدائيّة في الطفولة ، أو من الرعب المنعكس بسبب ولادة أخ جديد ينزل الطفل عن عرشه . أمّا الخوف من الموت فهو في الأصل خوف من الفراق .

٧ ــ إن القلق أثناء البلوغ ينتج عن غرائز جنسيّة تبدأ بالظهور . امّا في سن اليأس فينتج عن مركب النقص .

معالجة الخوف

قبل أن أبدأ بكتابة هذا الفصل حول طريقة مداواة الخوف بمعزل عن التحليل النفسي أرى من الواجب عليّ أن أشير إلى أنّني لست من أتباع مذهب فرويد في الأساس .

فأسلوب فرويد يستعمل التحويل الذي هو مسألة شخصيّة ، وبالنتيجة خارج موضوع هذا الكتاب . والعالم النفساني الحديث يشتغل بطريقة اختيارية مستعملاً مواد كلّ جهاز من الأجهزة المختلفة ليشكل تقنيته الخاصة المتجهة نحو دراسة ظواهر مرضه نصف الواعية ، ويريها للمريض ، ويقوده إلى أن يرى التشويه ، ويحمله على أن يعيد النظر ، بلذة ، في أهدافه ومطامعه .

وبكلمة أخرى ، إنّه يعيد تهذيب نظراته ويجعلها تتلاءم مع الحياة بشكل طبيعي .

وهذا ما يحاول هذا الكتاب أن يقوم به ولكن دون مساعدة عالم نفساني .
والأساليب المشار إليها في الفصل الأوّل تشكل قاعدة سليمة للمعالجة الذاتية للاختلال العصبي والخوف الذي يتضمنه . وبعد كلّ شيء فإن الخوف لا يعمل عمله إلاّ على صعيد فكرة سلبيّة . وتحويله إلى مثال أصلي داخلي إيجابي يحتاج إلى أن نجعل الخوف مستحيلاً . وكذلك فإن طريقة التنظيم الذاتي الموجودة في هذا المثال الأصلي تضرب في الأنانيّة جذورها . والأنانية هي نتاج جنوح مفرط أحيط به الولد ، وهذا الجنوح المفرط هو سبب القلق والخوف كما رأينا .
والخوف كثير القدرة ، وما دام نظام التفكير والتنظيم الذاتي بعيدين عن كسر حدته فإن شيئاً من التحليل الذاتي يصبح لازماً .
ولكي نشفي الخوف يجب علينا أن نفصله ذهنيّاً عن الشيء أو الفكرة التي يرتبط بها القلق . ففي الآغورافوبيا مثلاً تستطيع أن تحكم عقلك وتقنع نفسك أن الأماكن المكشوفة هي في ذاتها غير ضارة . والأشخاص العاديون لا يخافونها . فإذا حكمت عقلك هكذا تستطيع أن تتحقّق من أن الخوف من الأماكن المكشوفة ليس هو الذي يزعجك بل القلق المرتبط بفكرة هذه الأماكن.
والقلق الناتج عن ذلك هو الذي يجب عليك أن تستهدفه ، وكذلك الاعتقاد بأنّك « موضوع انتباه مفرط » في القسم الأوّل من حياتك ، ذلك الاعتقاد الذي هو أصل هذا القلق . وبتحليل الأسباب هكذا بصرف النظر عن نتائجها تستطيع أن تتخلّص من اضطرابك . وهذا يحتاج إلى قوّة إرادة لأن هناك كثيراً من المقاومات نصف الواعية ستحاول أن تقودك في اتجاه معاكس . إنّها ستحاول أن تعميك عن منطق كلّ ذلك وتستطيع أن تحملك على الظنّ أن كلّ هذا مضحك . ولهذا السبب فإنّ الأشخاص ذوي الطبع العزوم هم الذين يستفيدون من هذه الصفحات .

حين تفكّر بالخوف تأكّد أنّ كلّ رجل أو امرأة يستطيعان التخلّص منه . وبكلمة أخرى فإنّك لست عبداً للخوف . وأهمّ سرّ للانعتاق من الخوف هو أن تهذّب رغبتك في إعطاء السرور للآخرين على حساب حبّك لنفسك .

وقد قال الدكتور ادلر في كتابه « مشاكل الأمراض العصبيّة » إنّه يستطيع أن يشفي أي مريض مستعد لأن ينذر كلّ وقته وكل فعاليته لمهمة ادخال السرور على قلوب الآخرين ، وأن يشفيه في أقل من شهر ! . .

ويطول وقت المعالجة بقدر ما تخفّ القدرة على التحرر من الخوف .

وبعض المرضى يجدون تعزية كبرى عندما يتحقّقون أن القلق مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالريبة . وقد أثبتت الأزمات ذلك . لأن أولئك الذين كانوا أكثر قلقاً من غيرهم يستطيعون أن يقوموا بواجباتهم بهدوء وشجاعة فيما لو أتت الحرب ، وما ذلك إلاّ لأن الريب قد زال .

إن المجرم ربّما يتحوّل إلى حالة من الشرود العصبي فيما لو ظلّ شاكّاً في دعواه . أمّا حين يرد استئنافه للحكم فمن الممكن أن يعود إلى لعب الدومينو مع حارسه لأن شكه أصبح يقيناً .

وبعد ، ألا يجب أن نتوقف هنيهة لنفكر بالدور الكبير الذي تلعبه المخيلة بالخوف ؟ . . إن التلميذ الذي ينتظر أن يعاقب بضربات العصا يقاسي من تخيّلته مئة ضربة عصا ويستعذب دون فائدة إذا كانت دعوته إلى غرفة مدير المدرسة لغير هذا الغرض . وإذا كان هناك غلام آخر ذو مخيلة أكثر نظاماً فإنّه يرفض أن يترك أفكاره تتوقّف على هذه المسألة إلى أن يبلغ غرفة المدير . إنّه لا يقاسي سوى عقاب واحد ، هو العقاب الحقيقي دون سواه . وسيكون ألمه الجسماني أقلّ من غيره لأن أعصابه لم تهيج بالتوتر المسبق . إن القلق هو الذي يقتل ، والقلق هو مخيّلة ، والمخيّلة يمكن أن تخضع للمراقبة . وليست القضيّة سوى قضيّة نظام وتطبيق عملي . والمخيّلة نفسها يمكن أن تكون سلبيّة أو

إيجابيّة . فإذا كنت سعيداً – أو شقيّاً – بامتلاكك مخيّلة حيّة فعليك أن تهذّبها لتصبح مخيّلة إيجابيّة . وعليك أن تعلم أن أكثر من ثلاثة أرباع الخوف لا يتحقّق مطلقاً ، وليس ذلك سوى فعالية ذهنيّة مبعثرة وألم ذهني .

وبعض الخوف هو مسألة اعتقاد فردي . فكلّ الناس متفقون على أن الأفاعي مصدر خطر ، ولكن لا يعتقد كل فرد أن الأماكن المكشوفة هي كذلك . فإذا كانت هذه الأماكن تخيفك فذلك يعني أن لك رأياً شخصيّاً لا يشاركك الناس فيه ، ويجب عليك أن تقلب الاعتقاد الذي من هذا النوع .

ولا تنسَ أن الاعتقادات تخلق على الغالب بواسطة الإيحاء . وقد كان معظم النساء اللّواتي أتين إليّ مرهقات بالخوف عند تقدم السن قد انطبع هذا الخوف فيهن منذ سنوات بسبب أشياء قيلت لهن . وصدقوني إذا قلت إن تقدم السن لم يدفع أحداً إلى مستشفى المجاذيب . وما تقدم السن سوى دور تميل فيه هذه الأشياء إلى الظهور أكثر من غيره ، ولكنها ناتجة عن أسباب مختلفة . وتقدم السن تطور فيسيولوجي طبيعي تماماً ، وليس مرضاً . والنساء (البلديات) يجتزنه دون قلق لأن هذه الاضطرابات غير معروفة عندهن. والتحقق من أن نصف الأشياء التي قيلت لهم مستحيلة يحمل إلى أكثرية المرضى في سن اليأس موجة كبيرة من التعزية .

لا تحاول أبداً أن تهرب من الأشياء التي تخافها بل عليك بمجابهتها . ان طياري سلاح الجو الملكي حين تخمد عزائمهم يضطرون إلى التحليق مباشرة لكي يتغلّبوا على الخوف قبل أن يتمكن منهم .

وفي بعض الأحيان فإن القيام بالشيء الذي يخيفك يهدم الخوف نفسه . وأنا أعرف رجلاً قد شفي من داء الخوف من الأماكن المرتفعة بأن قام بالهبوط في منحدر خطر – ونذكر ذلك على سبيل المثال لأن من الخطر القيام بذلك – وأذكر أنّني جابهت وقتلت أفعى من نوع الكوبرا كانت قد هاجمتني في

السودان ، فشفى هذا الحادث الخوف الذي كنت أشعر به من الأفاعي .

ولنعد مرّة أخرى إلى الولد المدلّل . إنّه يريد أن ينسى كلّ ما هو مكروه فيما مر به. ولكن هذا المكروه لا يُنسى حقيقة بل ينكبح في وعيه النصفي . والتذكارات المكبوحة الشبيهة بمراكب قديمة في أوقيانوس الروح تثير الخوف من الحادث الذي سببها . وحين يعض كلب أحد الأولاد فإن هذه الحادثة تشكل تذكاراً مؤلماً ولذلك لا ينساه ، وحينئذ ينمو عنده الخوف من الكلاب في حياته اللاحقة .

وقد وصف الدكتور وليم براون في كتابه « علم وشخصيّة » كيف استطاع أحد الرجال أن يشفي نفسه من خوف لا اسم له لازمه فيما مرّ من حياته ، وذلك بطريقة التفكير في الماضي حيث تذكر أنّه رأى عمليّة ذبح معزاة حين كان طفلاً في الهند .

والولد الذي يعود بتفكيره إلى الوراء هو نموذج الولد الحساس . إنّه لا يستطيع أن يجابه الناحية الكريهة من الحياة فلذلك يخيفه . ولهذا يحاول أن يخبىء رأسه في رمال النسيان .

وقد عالج الدكتور وانغفيلد أكثر من مرض عصبي ببسيط بأن ساعد مرضاه على أن يتذكروا الكثير من ذكرياتهم القديمة . ولكن المرض العصبي الحديث أصبح كثير التعقيد على هذه الوسيلة البسيطة .

لا تحاول أن تبعد شيئاً من التذكارات غير السارة قبل أن تفحصها من الأساس. وهذه النصيحة تقودنا إلى أخرى : « لا تدع الشمس تغيب على غضبك » . فالغضب والخوف كثيرا القرابة.

وها نحن نصل إلى النقطة الأخيرة : الدين .

إنّني اعتدت أن أهمّ جهد الطاقة بالبسيكولوجيّة العمليّة . ويكون بسيكولوجيّاً فقيراً ذلك الذي يأبَى على مريضه كلّ مساعدة إضافية يمكن

أن يقدمها الدين أو الفلسفة ، لأن هذا التصرّف غير عادل ولا صحيح حيال المريض . وكلّ عالم نفساني مقتنع أن عاطفة من الثقة المحيية ذات طبيعة أبوية نستطيع الاستناد إليها هي الدواء المثالي للخوف ، ومن الطبيعي أن توجه هذه الثقة إلى الأب . ولكننا لا نرى في هذه الأيّام صورة لأب من هذا النوع ينعش المريض ويحييه . فالآباء لا يعلمون الأولاد جديّاً أن يروا في الله أباً محبّاً . ويمكن أن يكون هذا سبباً هامّاً لازدياد الخوف في الأجيال المقبلة .

فإذا أردنا أن ننتج جيلاً عارياً من الخوف ، منعتقاً من الأمراض العصبيّة والخوف الجنوني ، يجب أن يتعلّم الولد باكراً كيف ينظر إلى الله كحاكم محب . وكثير من علماء النفس متفقون بهذا الصدد .

وليس هناك من سبب يعلّل عدم استطاعة الأشخاص ذوي الروح الدينيّة أن يستخدموا فكرة الله في الحياة لتساعدهم على التغلّب على خوفهم . وترينا التجربة أن نمو الاتجاه الصوفي معاون ثمين جدّاً في المعالجة بسيكولوجيّة .

وتأمّل يومي قصير ، بعيد عن السرعة ومشاغل الحياة ، هو أفضل طريقة للاتباع ، إذ يضطر المريض في هذا « الصمت » اليومي أن يتخيّل الله كروح محبّة تشمل كلّ شيء . إنّه هو الذي يمكن أن نشكو إليه همومنا ونسر إليه بآلامنا ، ولا بد أن ينتج من ذلك علاقات جديدة يصعب على الخوف فيها أن يقف على رجليه .

الخلاصة :

١ — التفكير الإيجابي يساعد في علاج الخوف . وكذلك مراقبة المخيلة بتنمية مخيّلة إيجابيّة .

٢ — يسبّب الريب خوفاً أكثر فعالية من الشيء الذي يخاف منه حقيقة .

٣ — حاول أن تفصل الخوف عن الشيء الذي تخافه . ثمّ حاول أن تعرف

ما هو السبب الأكثر ملاءمة للقلق المختبىء وراءه : أفكار عدائيّة ، نفور ، أفكار جنسيّة أو أفكار أخرى سرية عن حالة الشعور بالذنب .

٤ ـ ليس الخوف أحياناً سوى سلاح تبعد به وضعيات غير سارة . فالخوف من الاختلاط بالناس ، مثلاً ، يسمح لك بالبقاء في البيت حيث يقل خطر الالتقاء بأناس غرباء يفسرون عاطفة الشعور بالنقص . ابحث دائماً عن فائدة شخصيّة لا واعية من هذا النوع وراء الخوف .

٥ ـ خفّف حبّك للسرور وحاول أن تسبّب السرور للآخرين . وهذا دواء ممتاز للخوف .

٦ ـ جابه الخوف ولا تهرب منه . لا تحاول مطلقاً أن تنسى حادثاً غير سار ففي ذلك الخلاص أيضاً .

٧ ـ لا تصدق كل ما تسمعه أو تقرأه ، ولا تتبنّ خوف الناس الآخرين واعتقاداتهم .

٨ ـ إذا شفيت من الخوف فإنّك تحدث إصلاحات جذريّة في صفاتك كلّها . فجذور الخوف موجودة في النفور والأنانية والرغبة في حياة سهلة دون مسؤولية . الخ . . . ولا يمكن أن تشفى من الخوف قبل أن تصلح هذه الأمور .

٩ ـ إن الأسلوب الذي لاقى نجاحاً كبيراً والذي يقضي بأن يعمل المرء على معاونة نفسه ، هو أن تعذب عاطفة الحماية الإلهيّة وأن تكف عن اعتبار الله مسبّب لمزعجات الحياة . .

النفور وعلاقته بالخوف

في علم النفس يرتبط الشيء بغيره ارتباطاً وثيقاً ، كالعلبة الصينيّة التي تجد فيها علبة ، وفي العلبة علبة أخرى ، وهكذا . فلكي تفهم الوهن يجب أن تدرس الخوف ؛ ولكي تفهم الخوف يجب أن تفهم النفور ؛ ولكي تفهم النفور يجب أن تدرس مركب النقص ، وهكذا إلى ما لا نهاية له .

ومن الأفضل أن تبدأ أوّلاً بقراءة هذا الكتاب بكامله لتأخذ عنه فكرة عامة ، ثمّ اقرأه بتؤدة ، وادرس كلّ فصل منه على حدة ، مقابلاً تعاليمه بمجايلك الخاصة . ثمّ أعد قراءته بسرعة ، وسترى في هذه القراءة الأخيرة أن كثيراً من الأمور التي كانت غامضة تصبح واضحة تماماً .

والنفور هو سبب كثير من الأمراض والآلام التي نعرفها . فبعض الناس يملكون مزاجاً حقوداً ويكونون مشاغبين مقاتلين ، وعند غيرهم يكمن النفور في الأعماق تحت مظهر فرح ويختبىء في الوعي النصفي فلا يعرفونه ولا يدركون أنّه السبب الأوّل لكثير من المزعجات .

وقد أصبح معروفاً في زمننا أن النفور وبعض العوامل البسيكولوجيّة هي أساس كثير من الأمراض الجسمانيّة والنفسيّة . وقد بدأ الأطباء والجراحون الذين لا يملكون روحاً بسيكولوجيّة يعلمون أن هناك عوامل بسيكولوجيّة موجودة وراء عدد كبير من الأمراض التي لا تنفع معها أيّة معالجة طبيّة .

وظهر لي أثناء تجاربي حدوث تحسن ملحوظ في كثير من الأمراض العضويّة عندما تخضع أعصاب المريض لمعالجة نفسيّة . وهذا يضطرنا إلى بحث النفور من أساسه لكي نستطيع فهمه وشفاءه .

إن زيادة الاعتناء بالمولود في طفولته الأولى هي الأساس البعيد للنفور ، أساس تنبعث منه الغيرة والشعور بالنقص وعاطفة الجور فيما بعد . على أن ما يجب أن نعلمه هو أن النفور ليس وراثياً .

إن عالم الرضيع يتألف منه فقط ، أمّا الناس الآخرون فلا يهمّ يهمّ . وإذا كان مدلّلاً يخضع أهله لنزواته فإن هذه الفكرة ستنمو : « إنّني وحدي ذو أهمية ولا قيمة لغيري » . ونرى هذا المظهر بشكل فوضى ذهنيّة في حياة المراهقة المعروفة باسم شيزوفرينيا ، أي « روح مقسمة » .

والولد الذي أفسده الدلال لا يقنع بتلبية نزواته فقط بل يطلب أن تطاع هذه النزوات ، وحين لا يستجيب بعض الأشخاص ، أو الحياة نفسها ، لرغباته فإنّه يغضب ، أو يحرد ، أو يساوره النفور . وعندما يخرج من محيطه العائلي المتساهل فإنّه سيصطدم بأشخاص غير مستعدين لتنفيذ أوامره ، وتكون النتيجة أنّه يعود إلى الانزواء في حضن العائلة . وكثيراً ما يصيبه ضيق النفس حين يضطر إلى ترك البيت . وكلّما كان الواقع الذي يصطدم به هؤلاء الأولاد قاسياً يكون النفور الذي ينتج من ذلك عنيفاً ، ولا يستطيعون في حال المراهقة أن يبتعدوا عن أهلهم ، وتزداد إثارة الواقع لهم بنسبة تقدمهم في السن لأنّهم لم يتعلّموا التكيف وفقاً للحياة . وإذا سقط ولد من هذا النوع وجرح فمن الممكن أن يثور ويضرب برجله الأرض . إنّه احتاج لأنّه لم يتعوّد أن يُجرح .

وأعرف صديقاً عوّد ولده تقبيل الأرض حين يقع ، وأن يرجو منها أن تسامحه لما سبّبه لها من الألم . وهذه العمليّة يمكن أن تثير الضحك ولكنها في الواقع ناجعة مجدية لأن الولد ينمو وينمو معه طبع عادل محبوب يحتفظ به طوال حياته .

ويزداد احتكاك الولد بالناس بنسبة تقدمه في السن ، وهنا حجر الزاوية ،

لأن تلاؤمه مع المجتمع ، إن صحيحاً أو خاطئاً ، يظهر في هذا الدور . ويتوقف كل شيء على التربية .

والاحتكاك بالناس يثير مشاكل جديدة في تجربة الولد ، والغيرة هي إحدى هذه المشاكل الجديدة . وقصة قايين وهابيل مثل صالح لأن مأساتهما لا تزال ماثلة أمامنا هنا في غرفة العيادة البسيكولوجيّة ، ولكن تقدمة قايين تبدل على الغالب بهدايا يتلقاها الأخ أو الأخت المفضلة . ومع أن التقدمة هنا لا تنتهي بجريمة قتل كما حدث في بدء التاريخ البشري ، فإنّها تنتهي أحياناً ، وأثناء الطفولة ، بميل إلى القتل وتمنٍّ للموت .

لقد كان رفض التقدمة سبباً لثورة قايين ، إذ أثار عنده عاطفة الشعور بالضعة بالنسبة لأخيه . وكثير من الاضطرابات النفسيّة تعود إلى عاطفة الشعور بالضعة أثناء الطفولة .

ويحدث أحياناً أن تصادفك حالة تكون المربية فيها مستجيبة لرغبات ولد مفضل وخاضعة لنزواته بينما تعامل أخاه الثاني باحتقار وإهمال وقسوة . فحالة كهذه تثير نوعاً من النفور يصعب استئصاله فيما بعد ، انّه نفور يرافقه شعور بالجور . ونجد هذا النوع من النفور عند أشخاص جعلتهم طفولتهم تعساء بسبب زوجة أب خالية من الطيبة ؛ وعند اليتامى الذين أُنشئوا في ميتم . وحتّى لو كانت الحياة في تلك المؤسسات صالحة فإنّنا نجد هذا الشعور مصحوباً بنفور من القدر الذي غبن الولد بانتزاع أبويه منه . وهناك شكل آخر من هذا النفور ضد الجور نجده عند أولاد تضطرهم الحاجة إلى طرح بعض الأسئلة للاستفهام فلا يجابون ، أو انّهم يجابون بالأكاذيب .

لا تحاول أبداً أن تعد الأولاد بشيء لا تميل إلى تنفيذه

وتحدث عند الشبان من الجنسين أمراضٌ مصحوبة بالجهل الجنسي .

فحالات كهذه لا تحتاج إلا لشيء من التحليل النفسي ، ويمكن أن تحل بسرعة إذا شرحت لهم أعمال الحياة الجنسيّة الكاملة بصراحة لأنّهم خُدعوا وتشوّشت أفكارهم ببعض التفاصيل الفسيولوجية غير المؤكدة فأصبحوا غير قادرين على اتخاذ رأي حاسم ، وانتابهم الشعور بمركب النقص لعدم تأكدهم من معلوماتهم ، وهكذا باتوا يشعرون بعدم الثقة من أنفسهم حين يختلطون بغيرهم .

إن الأعمال الجنسيّة يجب أن تشرح للأولاد تدريجاً في سن مبكر . ويمكن أن يحدث ذلك دون انزعاج وذلك بأن نشرح لهم أوّلاً كيف أن الزهور تتكاثر بواسطة التناسل ، ثمّ ننتقل إلى الأسلوب البيولوجي فنستعمل مثل الطيور وبيوضها . وهكذا نقود الولد بالتدريج ، وعلى مراحل ، إلى إيضاح تناسل الحيوانات اللّبونة بشكل طبيعي .

والنفور الناتج من القصاص لا يمكن أن يحدث إذا استطاع الولد أن يفهم موضوع القصاص فهماً ملائماً . ولن يكون هذا القصاص لازماً للولد الذي أنشئ على الطاعة منذ طفولته . وحين يتحقّق الولد أنّه نال القصاص باستحقاق ، وأنّه ليس مفرطاً ، وأنّه نوع من الدواء الشافي وليس امتيازاً صارماً يتمتع به أهله ويستخدمونه للثأر ، فإنّه لا يثير أي نفور . ولهذا السبب وجب ألاّ ينفذ العقاب في حالة غضب ، بل على المؤدب أن يرجئه إلى وقت يستطيع تنفيذه فيه ببرود القاضي العادل غير المتحيز .

إن القصاص في حالة الغضب ضار ولا يأتي بفائدة

وهناك نقطة لا تعالج إلاّ في النادر هي قضيّة الانسجام بين الأهل أنفسهم . فالأبوان اللذان لا يعيشان عيشة طاعة لقوانين الخير لا يمكن أن ينتظرا من ولدهما أن يطيعهما وهما غير مطيعين أو أن ينشأ متحلياً بالخير ولم يرَ أمامه إلاّ الشرّ . إن الأولاد يكتشفون التناقض بسرعة بين مفاهيم أهلهم وأعمالهم .

ويجب هنا أن أحدّد ملاحظاتي حول هذه النقطة فيما يتعلّق بالقصاص . حين يكون الأهل غير متفاهمين على إنزال العقاب بالولد فإن عدم التفاهم سيجعل الوالد الواحد منهم معاكساً للآخر ، وسيتنافرون ويظهرون بمظهر مضحك مؤلم أمام الولد الذي يحتقر ، في أعماقه ، من يعطف عليه منهم في مثل هذه الحالة ، وخصوصاً إذا كان يعلم أنّه يستحق القصاص .

ولا أستطيع إلاّ أن أخيّي باللائمة على الاتّجاه الحديث القاضي بعدم محاولة إصلاح الولد . فالسماح له بعمل ما يحلو له والتصرّف مع المراهقين كنظراء ، ينتج نتائج ضارة في الحياة المستقبلة . ولو استطاع الأهل أن يروا النتائج النهائية لتصرفهم هذا لتّراجعوا رعباً . لأن هذا التصرّف يمكن أن يقود الولد إلى ضرب أمّه وشتم أبيه مثلاً . ولذلك وجب وجود نظام عادل يطبق باكراً حين تكون روح الولد لا تزال سهلة التكييف ، ووجب أيضاً أن يعلّم الولد الطاعة حيال من هم أكبر سنّاً منه وحيال الحياة نفسها . وهذا ما ندعوه ملاءمة مع الحياة .

على أن هناك أخطاء ثانوية يجب أن يتغاضى الأهل عنها بشرط ألاّ يدعوا الولد يشعر أن سلوكه يضايقهم ويعاكسهم .

والآن ، قبل معالجة قضيّة العقوبة الجسديّة أريد أن ألحّ مرّة أخرى على أهميّة تربية الولد وفقاً لمنهاج ونظام . وقد تكلمت قبلاً عن الشر الذي يحدث في الحياة المستقبلة من ميول الأهل الحديثة القاضية بالتغاضي عن أعمال الأولاد حيث يتصرّفون وفق أهوائهم ، وعن ضرر اعتبار الأولاد الكبار كنظراء ، وعن معاقبة الولد بحيث يظهر العقاب كإهانة شخصيّة بدلاً من أن يعتبر دواء مفيداً ينتهي بالولد إلى التلاؤم مع الحياة .

وأريد الآن أن أسرد قصة نموذجيّة لأصوّر أخطار ذلك الجنون الذي يتخذ مظهراً زائفاً هو مظهر الحب الأمومي الحديث :

كان أحد مرضاي تلميذاً في فرع الهندسة ، وقد دُلّل كثيراً في طفولته بحيث سهرت عليه والدته سهراً ملازماً وأصبح المحور الذي يدور البيت حوله ، حتى إن رغبات والده خضعت لرغباته وضحيت من أجله ، وأخضع إخوته لسيطرته .

وأصبح لا يحتمل في المدرسة . فحماية أهله له خنقت في البذرة سلطة المدرسة والمعلّمين عليه ، فضربه المدير مرّة لعدم خضوعه ، وثار أهله وأقاموا الدعوى على المدير ، فانتابه السرور والزهو لانحدار القانون والنظام أمامه .

وكانت بذور الاضطرابات النفسيّة قد نمت في نفسه منذ ذلك الوقت ، فعاش مع أهله ولم يجرؤ على ترك البيت . أمّا الزواج فلم يخامر تفكيره .

ثمّ ماتت أمّه ، فازداد تمرّده وبدأ ينحرف عقليّاً فطرد من كلّ عمل زاوله بسبب عدم تأهبه لقبول الأوامر من أي كان . وازدادت صعوبة الحياة يوماً بعد يوم ، واكتسب عادات سيئة لا يستطيع السيطرة عليها . وأخيراً حاول الانتحار فلم ينجح ، وأرسل إلى مأوى .

وفي المأوى انضم العلاج الناجع إلى النظام الساهر فرد عقله إليه ، وعزم أن يعيد تربية نفسه من جديد . ودام هذا العمل طويلاً إلاّ أنّه تكلّل بالنجاح .

لقد أصلح أخيراً أخطاء والديه ولكنه ظل يذكرهما باشمئزاز ونفور .

وماذا نقول الآن في العقوبة الجسديّة بعد أن تأكد لنا ضرورة وجود نظام للاتباع في تربية الولد ؟

إن هذه العقوبة سيئة على العموم ، وتبدو أحياناً أنّها ناجعة ولكنها في الحقيقة غير مفيدة لأنّنا نفقد الحاجة إليها إذا عودنا الولد الطاعة منذ المهد .

إن العقوبة الجسدية إقرار بالإخفاق في التربية الأولى ، وربما أنّها كذلك فبالامكان استعمالها أحياناً .

لندرس الآن مبدأ هذه العقوبة قبل أن نصدر حكمنا عليها . فخطرها

يمكن فيما تثيره من نفور لا ضابط له . ولهذا السبب كانت الإحصاءات المتعلقة باستعمال السوط في الإصلاح رادعة ، لأن الشاتم الذي يعاقب بالسوط يصبح في حالة حرب مع المجتمع . إنّه يرتكب الجرائم الفظيعة ليأخذ بثأره ، ولهذا نرى موجات الجرائم تتكاثر على أثر العقوبات القضائيّة التي يقضي بها العدل ، وهكذا يصنعون مجرمين عتاة .

أمّا العقاب في المدرسة فلا ينتج نفوراً لأن من قام بتنفيذه رجل محايد يشعر الولد نحوه باحترام عميق ومحبة . فالمعلم لا يستعمل سلطته ليكتسب نصراً بواسطة القوّة بل هو إداري غير متغرض ينفذ العدالة ، ولا يقوم بتنفيذ القصاص وهو في حالة غضب بل يرجئه إلى فرصة أخرى حين تهدأ ثائرة غضبه . ان إرجاء القصاص إلى أن تهدأ ثورة الغضب ، والمحادثة التمهيدية التي تجعل الولد يتلمّس العدالة في القصاص ، هما النقطتان الأساسيتان .

وكثير من الحالات يختنق فيها الميل إلى الكذب والسرقة في المهد بهذه الطريقة فلا تنسها أبداً . وعليك ألاّ تفسد علاقتك الودية بالولد بل يجب أن تفهمه أن قصاصك لا هدف له سوى الإصلاح . وهناك أناس يرتكبون هفوة خطيرة باستعمال محبتهم كسلاح للقصاص ، إذ يعاقبون ولداً لأنّه رفض تقبيلهم مثلاً . إيّاك أن تفعل ذلك لأنّه يذهب بالحب ويثير النفور . وإذا استعمل الحب بطريقة أخرى يصبح سلاحاً ثميناً للتربية . دع الولد يشعر أنّك حزين جدّاً من عمله ولكن ذلك لا يغير شيئاً من علاقتك الودية به ؛ وهكذا تربحه .

لقد أتيح لي أن أعرف ولداً قضي عليه تماماً لأنّه أرسل إلى المدرسة على سبيل القصاص . وقد كان يحبّ أن يذهب إليها ولكن استعمالها كقصاص جعله ينفر منها وجعله معادياً لكل عمل نافع في حياته . وكذلك إذا عاقبته بكتابة بعض الأسطر أو بدرس العزف على البيان مثلاً فإنّك تجعله نفوراً من

الكتابة والموسيقى . إنّ حرمانه من شيء يحبّه هو الطريقة الفضلى في القصاص .

وهناك خطأ آخر ، هو أن تجبر الولد على القيام بعمل ما في وقت محدد لأنّه بذلك يعتبر الوقت سلطة استبدادية والساعة سيفاً مسلولاً . إنّ عمل كلّ شيء في وقته يجعلك حرّاً أمّا أن تعمله في وقت محدّد فذلك يعد خضوعاً لسلطة الوقت وربّما قادك ذلك إلى أن تتعمد التأخر في الذهاب إلى مواعيدك تحدياً لهذه السلطة .

وإذا طلبت إلى أحد الناس أن يقوم بعمل لا يمكن القيام به أمام الناس فإنّه يرفض ، وتكون بذلك قد غذيت عنده نفوراً منك طوال حياته لأنّك احتقرته حين طلبت منه القيام بهذا العمل المخزي .

وحين تصلك رسالة غير لطيفة فإنّك تشعر بالنفور ممّن كتبها ولكنك لا تستطيع الوصول إليه فتحول هذا النفور إلى زوجتك حين تقترف هفوة صغيرة ، وتثور عليها ويتملكك الهياج . وأرى أن جذور السادية تعود إلى ذلك بحسب رأيي وليس إلى نظرية فرويد المعقدة .

إنّ تربية صحيحة تستطيع أن تغير الأعمال السيئة الناتجة عن بعض الظروف العائليّة ، ويجب أن ترتكز على معرفة بسيكولوجيّة سليمة . ولن أستطيع هنا أن أحيط بالموضوع كلّه ولكني سألقي نظرة سريعة لأضع قاعدة ناجعة للعمل .

١ — الولد الوحيد :

يكون على العموم مدلّلاً ، ولا يتعرّض للخطر السقوط عن العرش . ولما كان هو مركز الانتباه في البيت فإن هذا سيطور عنده فكرة تجعله ينتظر عناية فائقة من الجميع في حياته المقبلة ، ولهذا يشعر بالنفور إذا لم يحسن الناس استقباله ، وحين يكبر يصبح خجولاً ويزداد اعتماده على معونة الغير وهكذا يصطدم بالحياة في أمور كثيرة وينشأ عنده نوع من النفور .

٢ – بكر الأولاد :

تظل وضعيته كوضعية الولد الوحيد إلى أن يأتي الولد الثاني فيسقطه عن عرشه ، وحينئذ يظهر النفور بشكل ثورة أو هياج يكون العنف فيه معادلاً لكمية الحنو التي خسرها بسبب مجيء هذا الغريم .

وحين لا يجديه الغضب فإنّه ينمي ميولاً أخرى ترمي من جديد إلى إثارة الانتباه الذي خسره ، ويحاول أن يوقظ العطف بكثير من الأعراض غير المنتهية .

وشكوى إنسان كهذا من الحياة حين يبلغ أشده تكون هي شكواه نفسها ضد سقوطه عن عرشه أوّل مرّة . وهذه الشكوى تلح خلال الحياة وتظهر في مثة شكل : الانحطاط ، وهن ، كآبة ، الخ . . .

وغالباً ما يسبّب السقوط عن العرش قيام الولد ضد والديه إذا فوجىء بالمولود الثاني مفاجأة . أمّا إذا هيّء لاستقباله واعتنى الأهل بأن لا يوقظوا عنده العاطفة التي اختلست منه فلا يكون لهذا الحادث أثر خطير .

٣ – أصغر الأولاد :

إنّه لا يهتم بالعرش ، ولكن الحياة عنده منافسة يثيرها الأخ البكر . فإذا كان شجاعاً فإنّه يحاول أن يتخطّى أخاه الأكبر . وكثيراً ما ينجح في الحياة لأنّه يتقبّل ضرباتها دون نفور .

أمّا إذا كان غير شجاع فإنّه يخضع . ويولد عنده شيء من النفور على أثر هذا التقصير ، ولكن هذا النفور يقل إذا استعاض عن خضوعه بالالتفات نحو الحياة السهلة . إنّه يسرق ويكذب ويفعل كل ما يتلاءم مع الحياة ، ويسعى لنيل أكبر ما يمكن من مساعدة الغير ويبذل أقل ما يستطيع ، وفيما بعد يصبح

نموذج المتسول المزمن الذي يستدين دون أن يفكر بالدفع ، وهذا ما ينمي عنده مزاجاً لا مبالياً يجعله شخصيّة مرحة .

أمّا ثاني الأولاد فيكون عادة ثورياً يعارض القانون والنظام ويميل في بعض الحالات إلى فساد الأخلاق . وترتكز قاعدة الفساد الخلقي عنده على تحدٍّ للسلطة الأبويّة وليس على ميزة شخصيّة . ويكون على الغالب محتقراً للسلطة ، متمرداً على القوانين والقواعد .

٤ ـ الغلام بين البنات :

إذا كان هو البكر فإنّه يختار موقف احتقار حيال النساء وهذا يسبّب ولادة كثير من النفور فيما بعد إذا تزوّج امرأة متعلّمة على الخصوص .

أمّا إذا كان الأصغر وكان موضع عناية أخواته فإنّه يحاول أن « يكتسح » قلوب النساء ويثير إعجابهن . وأقل رفض لامرأة أن تنحني أمام أوامره يسبّب له نفوراً حاداً ويدفعه إلى الهياج . ونموذج من هذا النوع يكون متكبراً .

٥ ـ البنت بين الصبيان :

إذا كانت البكر فإنّها ستنمو وفقاً لنموذج أمّها أو تكون من النموذج الذي يعامل الرجال باحتقار .

وإذا كانت الثانية وكانت موضع عناية إخوتها فإنّها ستنمو باتجاه النموذج الذي يحب « كمية من الغلمان » بشكل تافه وغير مؤذ . إنّها تتطلّب كثيراً من الانتباه من ناحية الرجال . ويكون مزاجها حاداً على الغالب وكثير الحقد إذا رفض الرجل أن ينصاع لطلباتها .

أمّا إذا تجاهلها إخوتها فإنّها ستنمو باتجاه النموذج الذي يهمل دوره النسائي ، فتقلّد الرجال وترتدي ملابس الغلمان وتتصرّف تصرّفاً مذكراً ،

ويضجرها كلّ ما هو نسائي ، ويهدم حياتها الزوجية كثير من النفور نصف الواعي . أمّا إذا رزقت طفلاً فإن اضطراباتها العصبيّة تثور .

ومن المفيد للقارىء أن يخصّص ساعة يتخيّل فيها نفسه انّه من هذا النموذج أو ذاك ، فيحضر ردود الفعل ويتخيّل آلة النفور المتظرة من كل نموذج على شرط الا تمنعه وضعيته من مناقشة كل وضعية بمفردها .

ولنا في النهاية كلمة أخيرة :

تذكر أن الغيرة تولد من الكبرياء ، وان وراء غضب المرأة الغيور كبرياء مجروحة ، ولهذا السبب نرى المرأة المهانة تقف أمام المحاكم لتدافع عن الرجل الذي أهانها ، وما ذلك إلاّ لتنقذ كبرياءها .

ويقول الدلر عن الغيرة انّها عاطفة شعور بالنقص تدخل في نزاع مع تقديرها الواعي للشخص ، وكثيراً ما تقود المرأة إلى الغيرة من ابنتها ، وتستعمل أحياناً كوسيلة للسيطرة . والشريك الغيور يضع لشريكه الآخر أنظمة صارمة تضعه في صف العبد ليس هو بعاطفة التفوق ؛

وهكذا نرى أن الغيرة لا يكون مصدرها الحب .

الخلاصة :

١ — إن النفور ، والنفور نصف الواعي على الخصوص ، هو قاعدة كل مرض عقلي تقريباً ويلعب دوراً في بعض الأمراض الجسمانيّة .

٢ — والنفور ليس وراثيّاً . وهو يبدأ منذ طفولة الولد المدلّل الأولى ويشكل قاعدة الغيرة في المستقبل . والهيجان يسبّبه الشعور بالنقص وعاطفة الجور .

٣ — لا ينبغي أن ينفذ القصاص في حالة الغضب ولا أن يلغى بعد أن يهدد الولد به . يجب أن تقود الولد إلى أن يدرك ضرورة القصاص .

٤ — لا تؤخّر تنفيذ القصاص إذا استحقّه الولد ، ولا تمنح ولدك حرية

التصرّف إذا كنت تحرص على سعادته المستقبلة وصحته العقليّة .

٥ ــ إن نوع العائلة ، والمركز الذي يشغله الولد فيها ، يؤثّران كثيراً على تشكيل النفور في القسم الأوّل من الحياة . وهذا التشكيل يمكن إصلاحه بواسطة فهم بسيكولوجي للوضعيّة وبواسطة تربية موافقة .

٦ ــ ادرس باعتناء وضعيّة العائلة لأن ذلك يجعلك قادراً على فهم الولد .

٧ ــ لا تعاقب الولد إلاّ بحرمانه من مسرّاته .

٨ ــ إن التوبيخ والقصاص المستمرين يسببان عدم التسامح حيال السلطة . لا تعامل ولدك بعد بلوغه كأنّه لا يزال طفلاً .

معالجة النفور بواسطة علم النفس

ستكون مهمتك يائسة إذا أردت أن تعالج النفور بنفسك دون أية معونة ، وتسهل هذه المهمة إذا استعنت بعلم النفس والدين على شرط أن تستعملهما وفقاً للمبادىء بسيكولوجيّة مطبقة وإلاّ فإن الجهد يبقى غير مثمر .

الأسلوب البسيكولوجي :

إذا استطعت ، بعد دراسة واعية للفصل السابق ، أن « تستثمر » نفسك ، وعلى الخصوص فيما يتعلّق بالمحيط العائلي الذي كان يشغلك أيّام الطفولة ، فحينئذ تكون قد قمت ببداية جميلة ، وتستطيع أن تعيد في ذاكرتك كيف وأين دخلت الغيرة أوّل مرّة في تجربتك ، وتتذكر الذين تشعر نحوهم بعاطفة النقص ، والعمل الذي ترغب أن تقوم به من نفسك ، ثمّ ثار غضبك حين

حيل بينك وبينه . وبعد ، فما هي ردود الفعل عندك حيال أخيك أو أختك البكر ؟ إنك لا تحمل لهما الآن محبة وداعية بل تحمل ردود الفعل المقاتلة الحاقدة منذ أيام الطفولة والتي تظل منسية إلى أن تستعيد ذكراها من جديد . وعمل للذاكرة من هذا النوع يكون مؤلماً وستحاول أن تهرب منه . أما إذا لم تستطع أن تتخلص منه فلا يبقى من فائدة للاستمرار دون مساعدة عالم نفساني .

وحين تتوصل إلى فهم نفسك بسيكولوجياً فإن الخطوة التالية ستكون في أن تعيد ملاءمتك مع الحياة على ضوء المعرفة المكتسبة .

تعلم الاختلاط بجميع أنواع الناس ، وواظب على الاحتكاك المستمر إلى أن تتمهد الأجزاء غير المتساوية من عقليتك ، وهذا ما لا تستطيع أن تفعله إذا ظللت في عزلتك .

إنك بذلك تناضل في سبيل « اناك » الفضلى . وثق أن النواحي الخاطئة في طبيعتك سوف تبدأ دون توقف على أن تعميك عن رؤية نفسك بوضوح ، كما تظهر في عيني شخص آخر . وقليل هم الذين يستطيعون أن يروا أنفسهم موضوعياً ، ولكن ذلك ممكن الحدوث . إنه قضية تحديد وإبعاد كل نقد ذاتي . على أنني أنصحك بوجوب قراءة هذا الكتاب أكثر من مرة لكي يسهل عليك فهمه .

هناك فكرة يجب أن تحفظ ، هي أن النفور موجود دائماً في الروح ، وليس في الحادث الذي يثيره . وتستطيع رؤيته بصورة أفضل في المريض الخاضع للتحليل ، لأن التجارب التي كانت في السابق تلهب روحه هياجاً تكف الآن عن عمل ذلك .

هناك رجلان يتأملان لوحة فنية ، فأحدهما يرى فيها جمالاً والآخر قبحاً ؛ ومع ذلك فهي اللوحة ذاتها ولكن المزاج هو الذي يسبغ الجمال أو القبح على الأشياء .

وبقدر ما نتعلّم أن نرى أنفسنا بسيكولوجيّاً كما نحن في الحقيقة نصبح قادرين على التكيف وفقاً للناس والأشياء . إننّا نتخلّص مثلاً من الكبرياء ، ومن الفكرة العليا التي نملكها عن أنفسنا ، أو من الأنانية ، بأن نخفّف ميلنا إلى إنقاص أعمارنا بواسطة تواقه الأمور ، وأن نتوصل إلى اعتبار أنفسنا كأسنان الاشتباك في آلة كبيرة .

أتستطيعون القول إن للدولاب الكبير من الأهميّة أكثر من ثقب لولب صغير يمسك المسمار مكانه ؟ كلاّ بالتأكيد . لأن المسمار إذا تعطّل عن القيام بوظيفته فإن عمل الدولاب يصبح لا قيمة له .

إذن فليس هناك كثير من الأهمية لكبر مسؤوليتك في الحياة ولا لعملك المتواضع . إنّك وحدة كاملة في المجتمع ذات أهمية مساوية لأهمية وحدات أخرى بصرف النظر عن « شكلك » و « قامتك » .

إن تغير المظهر الأساسي الذي يتطلّبه كلّ ذلك هو أن تصبح قادراً على المساهمة ، بهذا الشكل أو بغيره ، في سعادة الإنسانيّة بمجموعها ، وأن تتخلّى عن الموقف القديم بأن تستخرج من الحياة كل ما تستطيع .

ولما كان المالِ سبباً أساسيّاً للنفور فلنكرس له بعض الكلمات . إن الموضوع واسع متشعب كثير التعقيد ، ويكفي القول ان الناس الذين ينفقون الليرة على مسرّاتهم ثمّ لا يمنحون القرش في سبيل الخير إلاّ بأسف يكونون مصابين بمرض نفسي أكثر من إصابتهم بأنانية أخلاقية . أمّا أولئك الذين لا يدفعون ديونهم فهم عرضة الحالات مرض نفسي .

وهناك آخرون يسخرون كلّ شيء لجمع النقود ، فيتمسكون بحاجاتهم ، أو يإهمال مزعوم قام به شخص آخر ، ليقيموا الدعوى واضعين نصب أعينهم ربح الرسوم والمصاريف . ورغبة الربح يمكن ألاّ تكون ظاهرة بل يمكن أن تتحصّن وراء عمل ذي مظهر أخلاقي .

والطريقة الوحيدة لتجنّب النفور المتعلّق بالمال هي أن يلائم المرء نفسه مع مقتضيات الحياة . وأن لا يعتبر أرباحه كأداة تؤمّن له الخبز والسمن فقط بل كرواتب مدفوعة سلفاً منحه المجتمع إيّاها لأجل مساهمته في الخير العام .

وحين تستطيع اختيار هذه الطريقة للنظر في الأمور فسترى أن العمل يبدو أكثر استحقاقاً للتنفيذ . وحينئذ يصبح الطمع مشروعاً ومنطقيّاً لا للحصول على أكبر قدر من المال بل للمساهمة في أكبر حصة في الحياة ، الأمر الذي يجعلنا مستحقين أن نكافأ بأفضل شيء . وحينئذ نعرف حق العيش للآخرين ، ولا يعود دفع ضريبة الدخل وغيرها يسبب لنا ذلك النفور الذي لا يمكن تجنبه إذا ظللنا نعتبر تلك المدفوعات أثقالاً تثير الحنق ونسعى لتجنبها جهد استطاعتنا .

وهناك كلمة أخرى عن طريقة العطاء :

من المعروف أن العطاء بروح كريمة ، وبانتظام ونسبة معينة ، وليس فقط في المناسبات ، يجلب سعادة كبيرة وبركة كثيرة . وعطاء كهذا يختلف جد الاختلاف عن كرم بغير حساب ولا روية ، فالمصابون بهذا الكرم الأهوج يدفعون حبّاً بالظهور على الغالب وليس بدافع الأريحية .

أمّا في الحياة الزوجيّة فهناك سببان عاديان للنفور الشديد . فالأوّل هو عدم القدرة على اقتسام الحياة بين الزوجين . لأن المرء إذا لم يكن قد نشأ منذ طفولته على ذلك فإنّه سيجد صعوبة كبرى في تنفيذه ، وبهذا يخيّم الشقاء على المسكن الزوجي . إن التعاون المتبادل شرط لازم للشفاء من هذه الحالة .

وقد مرّ بك شيء من النفور نصف الواعي الذي تشعر به الزوجة حيال زوجها بسبب عدم قدرة هذا الأخير . إن هذا النفور لا تعترّف به المرأة ولا تقبله . وهناك حيث يوجد موضوع للغيرة يوجد على الغالب عاطفة لا ترحم ضد الزوج ، عاطفة لا واعية تكون على العموم بشكل مرض نفسي — جسدي .

ففي هذه الحالة ، حين تتكافح الفكرة أثناء المعالجة لأوّل مرّة فإنّها تثير

استنكاراً وعدواة ضد من يكافحها ، لأن الشر يناضل دائماً ضد « الأنا » الفاضلة . ولكن المعالجة لا تنقطع والتوتر هو الذي ينقطع حين تقاد الفكرة إلى ضوء الوعي ، وتختفي الأعراض ، ويذوب المرض العصبي في حالة نفسيّة عذبة ، سعيدة ، مستعدة للتسامح . وهذا هو سرور علم النفس .

إنّك بذلك تعالج بيتاً في مريض وتشعل في أكثر من عائلة مصباح السعادة الذي كان يتذبذب موشكاً على الانطفاء بعد السنوات القليلة الأولى من الزواج .

أمّا خارج القضيّة الجنسيّة فإن كلّ سعادة زوجيّة تتوقف على التسليم المتبادل الذي هو جزء أساسي من الشركة الصادقة المخلصة .

والسبب الثاني للنفور في الحياة الزوجيّة هو ، حسب اختباري ، قضية المال . فعلى الزوج أن يذكر أنّه سيكون مثار سخط وحنق للزوجة حين يضطرها أن ترجع إليه كلّما أرادت أن تنفق قرشاً أو تشتري حاجة ، أو حين يجعلها مسؤولة عن كلّ ما تنفقه .

فإذا كانت مستقلة قبل زواجها فإن هذه القضية ستجرحها بشكل مؤلم . وهناك طريقة بسيكولوجيّة حكيمة وعادلة ، هي أن تطلق يدها في كلّ ما هو ضروري ، وأن تترك لها أمر نفقات البيت ونفقاتها الخاصة . وعليك أن تعلم قبل كلّ شيء أن هذا حق لها وليس هبة منك . إنّه أجرها عن كلّ الحب الذي تضعه في عملها البيتيّ لأجل رفاهيتك وهنائك . والحب يجلب الحب . وحين ترتب هذه الأمور بشكل عادل فإن كل ما هنالك من صفات فاضلة عند الزوجة تظهر تماماً ، وحالتها تشفى بدون معالجة نفسيّة .

وهناك سبب آخر للنفور في الحياة الزوجيّة هو القتال والمعارك الكلامية المسنودة بالحجج والبراهين .

ففي كلّ واحد منّا ميل للسيطرة على إنسان آخر . ونرى هذا الميل مصغراً في الإنسان الذي يعاكس إنساناً آخر ، ونراه في شكل أكثر حدة عند

رئيس يريه قهرومرؤوسه بالعمل ويركز إلقاء الأوامر عليه ، والحياة بكاملها مبنية على ذلك . ونراه أيضاً في أناس يتسابقون في الطريق وفي آخرين يزحمون غيرهم على أبواب المخازن بدلاً من أن يقفوا في الصف منتظرين دورهم . إن بعض الناس يحاولون إثبات نوع من السلطة دون أن يكون هنالك سبب سوى أهمية نصف واعية يعزونها لأنفسهم .

ولا يمكن في كل شركة زوجيّة إلا أن يتسلّم القيادة أحد الزوجين ، فأحياناً يكون الرجل لأنّه أشد قوّة وأحياناً تكون المرأة ، ولكن أموراً كالتأخر ، وازدياد الديون ، وتوجيه اللوم ، تلعب دوراً نفسيّاً هو شكل من أشكال السيطرة .

فإذا قبل الشريك الآخر الوضعية كما هي فمن الممكن ألاّ ينتج شيء سوى قليل من الضجر . أمّا حين يتنازع الاثنان الرئاسة فإن التوتر يكون شديداً.وإذا حللنا باعتناء أسباب التنازع رأينا أن الفكرة المستّترة وراءه تشير إلى أن أحد الشريكين يريد أن يتغلّب على الآخر بواسطة منطقه أو أعماله أو بلاغته . إنّها ضربات تحملها الكلمات . وإذا صدف أن سجل أحد الاثنين ضربة محسوسة فإن الآخر سيسعى ليثأر بضربة أشد وأفضل .

فما هو الفرق بين حالة كهذه وبين مناقشة حبيّة هادئة ؟ . . إن الاثنين هنا يبحثان عن الحقيقة ولا يقصدان التفوّق ، فيستعرضان الأعمال المشتّركة ، ويزنان الأمور بروح ناقدة بناءة حبية خالية من الميول والأهواء ، وهكذا تصبح المناقشة تبادل آراء لا مجادلة تقود إلى النفور فالعراك . تأمل ذلك بوضوح ، وابذل جهدك لتقلع عن المجادلة . وارفض استمرار المناقشة إذا انزلق إليها النفور . واعلم أن كلّ نفور أو تمرّد ليس لها أصل بسيكولوجي بل إن أكثر هذه الحالات تنتج عن الاضطرابات الكبدية والمعدية أو عن الاضطراب الجسماني .

طريق الخطأ	طريق الصواب
١ — أن تدع تأثيرات تلك تأخذ مجراها	١ — حوّل التأثيرات إلى فعالية . انهض ، وقم ببعض الأعمال المتعبة حينما تعاكَس ، فهذا يحوّل الفعالية التأثرية إلى فعالية عضلية ويستنفدها .
٢ — أن تلحّ على الحادث الذي يثير التأثر .	٢ — فكّر بشيء نبيل ونظّم لائحة بالأمور التي تسبّب لك السرور .
٣ — تغذية الحقد حيال الأشخاص الذين عاكسوك. التفكير بأخطائك الخاصّة.	٣ — حاول أن ترى بعض الصفات النبيلة فيمن يعاكسك ، فهذا يخفّف وطأة الحقد .
٤ — التفكير بأن النفور سببه هذا الشخص أو ذاك الحادث .	٤ — ابعد النفور عن الشخص أو عن الحادث ، واقنع نفسك أنّه جزء من طبيعتك ولكنه يرتبط بأشخاص وحوادث .

الخلاصة :

١ — ادرس اللوحة المثبتة أعلاه من جديد .

٢ — إن شفاءك من النفور يتطلّب جهداً كبيراً لا تستطيع القيام به بواسطة قراءة الكتب ، بل عليك أن تختلط بالناس لكي تهذّب نفسك .

٣ — تعلّم أن تعتبر نفسك كسن في آلة ، وأن تؤكد أن ذلك الجزء من الآلة الذي لا يفكّر بسوى وظيفته الخاصّة لا يكون سعيداً .

٤ — إن قانون العطاء موجود وراء قانون الأخذ . عليك أن تعطي بانتظام ،

وبنسب محدودة مقررة سابقاً ومدروسة بإتقان . لا تحدد العطاء المجالات الاستحقاق التي تسر بها والتي تعتقد أنك تستكافأ عليها .

٥ — إن القدرة على تقاسم أعباء الحياة هي سر السعادة . ونرى هذا التقاسم في الألعاب والرياضة فلماذا لا نراه في الحياة نفسها ؟ إنه يبعد عنا النفور الذي نشعر به عند دفع الضرائب والفواتير ، ويجلب جواً جديداً من الفرح في البيت وفي الحياة الزوجية .

٦ — إن النفور أثناء الحياة الزوجية ينتج : ١ — من عدم القدرة على المساهمة في الشركة بروح متسامحة . ٢ — من سيطرة أحد الشريكين (اللاواعية) ومن الجهود التي يبذلها الاثنان في سبيل الفوز برئاسة البيت . ٣ — من استئثار أحدهما بالمال وبقاء الآخر تحت رحمته . ٤ — من عدم القدرة الجنسيّة أو من عدم توازن قوى الشريكين .

إن كل هذه النقاط ، أو أية واحدة منها ، يمكن أن تخلق جواً مقاتلاً في البيت .

٧ — لا تجادل أبداً فالمجادلة معركة كلام .

٨ — حين تتعلّم قبول الشتيمة دون غضب أو نفور فسترى أن موقفك هذا يبعد ريح القتال عن شراع الشخص الآخر .

النفسي الأريب لا يمكن إلاّ أن يكشف نوعاً من النفور يكون عادة نصف منسي أو غير معروف . ولكن لو تأكّد لك أنّك لا تشعر بالنفور من أحد فهل تستطيع أن تعرف إذا كنت تحب الإنسانيّة عمليّاً أو تساهم في الخير العام بثمن تدفعه من جهدك الشخصي ؟ . .

ومن الممكن أن يكون تحليلك لنفسك قد كشف عن أنّك أحد أولئك الذين يرفضون قبول الشر كما هو ، وينقلون النفور إلى شخص أو شيء آخر . إنّك مثلاً تقابل إهانة إحدى السيدات بلامبالاة إنسانٍ مهذب سامٍ ولكنك تجد عند عودتك إلى البيت سبباً تافهاً يثير حتّى الهياج ويجعلك تصب غضبك على رأس الخادمة مثلاً .

والأرق يحدث عادة من نفور لا واع . أمّا حين يتحول المظهر العام للنفور فإن الأرق يختفي .

وقد ألحت سابقاً على أهميّة تحويل النفور إلى مظهر تسامح وغفران قبل النوم تماماً ، وقد لاقى معظم الأطباء حالات يتحوّل فيها النفور إلى صفح وقد تبعها اختفاء عجيب للمرض .

وأرى لزاماً عليّ أن أذكر تجربتين شخصيتين قمت بهما :

كانت أخطر حالة لعرق النسا هي الّتي عالجتها في عيادتي منذ سنوات . إنّها حالة امرأة بدأت تتقدّم نحو الشفاء ، ثمّ شفيت تماماً بمدة شهر فقط بعد أن سامحت زوجها على عمل قام به وأثار نفورها . مع أن مرحلة الشفاء من هذا المرض تستغرق ستة أشهر .

أمّا الحالة الأخرى فهي حالة فتاة كانت تصاب بنوبات هستيرية . وقد تغير قلبها بمساعدة بعض الأقوال الدينيّة ، وسامحت أهلها الذين كانت تعتبر أنّهم قد اقترفوا عملاً ظالماً حيالها . وبدأت النوبات تتناقص إلى أن اختفت في النهاية ولم تعاودها البتة .

لا يكفي مطلقاً أن نراقب النفور فقط أو أن نطهر القلب . وإذا تكلمنا عن « الحب » فلا نقصد من وراء ذلك أن من الواجب تقبيل الناس أو أن نرتبط معهم برفقة أو صداقة . ولكننا نريد أن نقول إنّه يجب أن نربي بالحب عاطفة الطيبة حيال الإنسانيّة بكاملها . وهذا يعني أن نهتمّ بهموم الغير اهتمامنا بهمومنا ومتاعبنا .

والطيبة الأنانية لا يمكن أن تتحوّل إلى طبيعة مؤثرة دون جهد للإرادة كبير . وهذا يعني وجوب الخروج من القشرة والاختلاط بالناس . فهل أنت مستعد لعمل ذلك ؟

فإذا كان الجواب بالإيجاب فعليك قبل كلّ شيء أن تبدأ اختلاطك مع من يثيرك من الناس . حاول أن ترى فيهم كلّ ما تستطيع من خير وارفض أن ترى الشر . فإذا انصرفت كليّاً إلى هذه المهمة بحيث لا يمكن أن تتراجع فبإمكانك أن تجرب تمريناً أكثر صعوبة فيما بعد ، وذلك أن ترى شيئاً من الخير في إنسان تعتبره كعدو . وحين تتمثله يوميّاً من ناحيته الخيرة فقل لنفسك ، وبصوت مرتفع : « إنّني أسامحك بملء رضاي » .

وهذا يبدو مضحكاً ، ولكن هذا النوع من التصرف ، في كثير من حالات الشفاء والمرض العصبي الشديد ، يبدو أنّه بداية العودة إلى صحة كاملة . وهناك سؤال يمكن للعالم النفسي أن يلقيه على مريضه : « من هو الشخص الذي تشعر حياله بالنفور في حياتك ؟ » وجواب هذا السؤال يعطي مفتاح المرض العصبي .

وفي حالات كثيرة يقول الناس : « كلا ! سأفعل كل ما تريد ، أمّا أن أسامح فلاناً فهذا خارج عن الموضوع . » إن أناساً كهؤلاء لا يمكن أن يبلغوا السلام النفسي .

ويقول آخرون : « لا أشعر بالنفور من أحد » . أمّا الحقيقة فهي ان العالم

النفسي الأريب لا يمكن إلاّ أن يكشف نوعاً من النفور يكون عادة نصف منسي أو غير معروف . ولكن لو تأكّد لك أنّك لا تشعر بالنفور من أحد فهل تستطيع أن تعرف إذا كنت تحب الإنسانيّة عمليّاً أو تساهم في الخير العام بثمن تدفعه من جهدك الشخصي ؟ . .

ومن الممكن أن يكون تحليلك لنفسك قد كشف عن أنّك أحد أولئك الذين يرفضون قبول الشر كما هو ، وينقلون النفور إلى شخص أو شيء آخر . إنّك مثلاً تقابل إهانة إحدى السيدات باللامبالاة ِإنسان ٍمهذب سام ٍولكنك تجد عند عودتك إلى البيت سبباً تافهاً يثير حتّى الهياج ويجعلك تصب غضبك على رأس الخادمة مثلاً .

والأرق يحدث عادة من نفور لا واع . أمّا حين يتحول المظهر العام للنفور فإن الأرق يختفي .

وقد ألححت سابقاً على أهميّة تحويل النفور إلى مظهر تسامح وغفران قبل النوم تماماً ، وقد لاقى معظم الأطباء حالات يتحوّل فيها النفور إلى صفح وقد تبعها اختفاء عجيب للمرض .

وأرى لزاماً عليّ أن أذكر تجربتين شخصيتين قمت بهما :

كانت أخطر حالة لعرق النسا هي الّتي عالجتها في عيادتي منذ سنوات . إنّها حالة امرأة بدأت تتقدّم نحو الشفاء ، ثمّ شفيت تماماً بمدة شهر فقط بعد أن سامحت زوجها على عمل قام به وأثار نفورها . مع أن مرحلة الشفاء من هذا المرض تستغرق ستة أشهر .

أمّا الحالة الأخرى فهي حالة فتاة كانت تصاب بنوبات هستيرية . وقد تغير قلبها بمساعدة بعض الأقوال الدينيّة ، وسامحت أهلها الذين كانت تعتبر أنّهم قد اقترفوا عملاً ظالماً حيالها . وبدأت النوبات تتناقص إلى أن اختفت في النهاية ولم تعاودها البتة .

إنّ أعمالاً كهذه أصبحت ممكنة بالطريقة البسيكولوجيّة في أيّامنا ولكنها حدثت في أيّام لم يكن فيها علم النفس معروفاً .

وإذا اتخذت موقف العفو والتسامح ، إن كان بواسطة العالم النفساني أو بواسطة الجهد الذي تبذله إرادتك ، فيجب أن يهبط العفو إلى الوعي النصفي قبل أن تزول الأعراض . وتربية هذا العفو نصف الواعي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع موقف عدم مقاومة الحياة .

ومن المعروف في علم النفس أن حالات عقليّة داخليّة تنتج نتائج خارجيّة وليس أعراضاً فقط بل هي ظروف تنسجم مع موقف التسلّط نصف الواعي .

فالرجل الذي يخاف من الكلاب مثلاً يلاقي كثيراً من الكلاب الضارية ، والذي يخاف من حوادث السيارات يجد نفسه دائماً معرضاً لهذه الحوادث؛ ونرى الأشخاص الذين يثيرهم أهلهم معرضين دون انقطاع إلى ما يثير حنقهم من أولئك الأهل. ومع ذلك فحين يزول الخوف من الكلاب نرى الخائف السابق يقول ان العالم أصبح مفتقراً إلى الكلاب بشكل غريب. والآخر الذي يخاف السيارات يشعر بالتلبك حين يريد أن يشرح التحسن الطارىء على السواقين والسائرين على الطرقات .

وتلك السيدة الجميلة الصغيرة لم تستطع أن تفهم لماذا أصبح الأهل المزعجون عقلاء لطفاء . ان هذه الامور تحدث في الغالب وبشكل منطقي ، لتأخذ مكانها في الصف كمطابقات بسيطة . ويظهر من ذلك أن هناك قانوناً موجوداً للسبب والنتيجة ، وان ظروفنا وتجاربنا اليوميّة ليست سوى ظلال خارجيّة ترسمها مواقفنا العقليّة الداخليّة حيال الحياة .

واسمحوا لي بذكر مثل مجرد : هناك رجل يحقد على « القدر » لأنّه لم يستطع الحصول على عمل أفضل . وهو لا يستطيع أن يرى سوى أن خوفه المتعلق بالمسؤولية هو الذي يمسكه في الواقع . وقد توصل ذات يوم أن يحوّل مخاوفه إلى شجاعة ، وشكل مثلاً جديداً وخاض الحياة بصفته الجديدة فنجح

وحصل على عمل أفضل لأنّه أصبح قادراً من الوجهة العمليّة أن يكيف نفسه ويدبّر أموره . وهكذا ظهر له أنّه هو الذي غيّر ظروفه وليس القدر .

وإليكم مثلاً آخر :

تشكو فتاة أنّها لا تستطيع التفاهم مع الناس ، وأن « القدر » سلب منها أصدقاءها وحكم عليها بحياة العزلة والوحدة . واستيقظت ذات يوم لترى نقائص كثيرة مجهولة في طباعها الخاصة ، نقائص ليس موقفها العدائي سوى حقد على القدر والناس ، إذ يمكن أن تكون أنانية وعنيدة ، ويمكن أن تكون متعادة الأخذ دون العطاء . فأصلحت عيوبها واتخذت موقفاً جديداً حيال الحياة ، وبالنتيجة ربحت كثيراً من الأصدقاء ، ولاقت صدى حبّياً عند الناس .

ونرى هنا أيضاً أنّها هي التّي تستحق اللّوم في الأصل وليس القدر .

وحتّى في حالتي الفقر وعدم إيجاد عمل فإن التحليل النفسي يظهر أن الخطأ أو الضعف الشخصي هو الذي يقود إلى الظروف الحاضرة ، مستقلاً عن كل ظروف اقتصادية . ففي الطفولة الأولى يبني نموذج خادع غير مسؤول ولا مكلّف بشيء ، ويلقي على عاتق أهله جميع أثقال معيشته . وحين يكبر يحاول أن يعيش عيشة أرفع مستوى ممّا تستطيع موارده أن تحمل ، فينصرف إلى القمار أو الاستدانة ، ويقضي شباباً مبذراً متلافاً وحياة غير منظمة .

وكالعامل الذي يوجه اللّوم إلى أدواته ، يوجد في الطبيعة البشريّة (وخصوصاً في حالة المرض العصبي) ميل قوي إلى إلقاء الخطإ في حالة الإخفاق على أناس أو أشياء ، بدلاً من مجابهة هذا الخطإ في نفس الشخص . وأشخاص كهؤلاء يميلون إلى توجيه اللّوم كلّه ،إلى الله ، والقدر ، وكل شيء ، وينسبون لأنفسهم مجد الشهداء ، ويعتبرون أنفسهم ضحايا محرومين من كل غوث ، مجردين من كل نجدة يأتيهم بها قدر لا يرحم .

لقد تحقّقنا الآن من وجود قانون للسبب والنتيجة ، ومنرى

كيف نستطيع استعماله .
بدلاً من مناضلة ظروف معاكسة ، وأشخاص ثقلاء ، وتجارب مغيظة ، وميول منحرفة ليست كلّها سوى نتائج ، فإنّنا نهاجم الأسباب الداخليّة .
وأهم هذه الأسباب هو النفور . ونقول مرّة أخرى إن هذا النفور حين يتحوّل إلى طيبة حيال الإنسانيّة بكاملها ، وحيال أعدائنا ، فإن التجارب السيئة تختفي ، والحياة تتخذ لوناً جديداً .
أمّا النفور بعلاقته مع السلطة والخيبة فهو أحد الأمور الّتي يستصعب التغلّب عليها عند أشخاص أفسدتهم كثرة العناية في الطفولة .
وهناك فلسفة منجدة لهؤلاء الأشخاص ، وهي اعتبار قانون السبب والنتيجة كنوع من التحليل النفسي الصديق الذي تتكشف الحياة بواسطته عن نقاط الضعف في الطباع بشكل يثير انتباهنا ويشحذ عزمنا على ضرورة الشفاء منها .
وهذا موجود في الواقع لأنّنا حين نتخلّص من الخوف أو النفور الخاصين بنا نرى تلك التجارب السيئة تكف عن الحدوث ولا يبقى من لزوم لها .
وأعتقد أن أكثر الناس يتفقون معي بالقول إن مشكلة الحياة حين تتكشف عرضاً بشكل ما فإن تهذيب الطباع هو إحدى فرصها المهمة وميزاتها الكبرى .
وتشكيل الطبع الجميل وتهذيبه يجعله أفضل من ذاك الذي نملكه منذ ولادتنا .
فالطبع الجميل شيء لا يستطيع أحد أن يسلبنا إيّاه ، وهو الشيء الوحيد الذي نستطيع اصطحابه في اجتيازنا آخر حد من حدود الحياة .
حاول في جميع الحالات أن تشكل طبعك وتهذبه وسترى أن عملك هذا سوف يلاشي النفور والحفيظة .
وحين تختار هذا الموقف من الحياة ، حين تعتبر الحياة كنظام صديق غير شخصي ، فستكف عن قبول الأشياء كما هي ، ولن تخضع للقدر بعد أن تعلم أن « قدرك » في نفسك وليس في طوالع نجومك ، ولن تعزي نفسك

بعذر صفيق تلقيه هنا وهناك ، ولن تلقي ستاراً من الفضيلة على نتائج المواقف الخاطئة من أساسها ، ناسباً كلّ شرّ إلى « إرادة الله » .

إنّك ستنهض وتناضل الشر أو الحظ السيء كما يسميه كثير من الناس ، وستحاربه بشكل جديد ، بسيكولوجي ، مهاجماً الأسباب الداخلية وليس النتائج الخارجيّة .

وبنسبة ما تستطيع أن تحول المواقف الأساسيّة الخاطئة حيال الحياة إلى مواقف صحيحة ، فإن ظروفك المتنافرة تصطلح وتتحسن .

والقبول بالموقف اللاملاوم حيال النظام الذي فرضته الحياة يتضمن كثيراً من الوهن . إنّك لا تستطيع عمل شيء في حالة التوتر الهائج .

وقد قال الدكتور هادفيلد في كتابه « بسيكولوجيّة القوّة » : « إنّه لكي نستطيع أن نهيء احتياطات كبيرة من القوّة في نفوسنا لنصبح قادرين على التغلّب على ضغط الحياة والاضطراب العصري يجب علينا أن نتعلّم كيف نهدأ ونسترخي بين وقت وآخر .

« وهذا لا يعني أنّه يجب علينا أن ننسحب من الحياة ونلتجيء إلى ملجإ رهباني ، بل يعني أن ننسحب ، وسط الواجبات الملحة ، من الضوضاء ، فهينهة من الصمت الداخلي الكامل تجعلنا نربح الهدوء الذي نحن بأمس الحاجة إليـــه » .

وإذا قمنا بتطبيق هنيهة صمت يومية بانتظام مصحوبة بمحاولات استرخاء عضلي مرتين في النهار لمدة عشر دقائق فبالامكان بلوغ حالة هدوء أثناء التوتر وذلك بأن نقوم بعمليّة تنفس عميق .

وحين تحدث حالة تلبّك جديدة فلا تنسَ أن هناك عناية إلهيّة ساهرة تستطيع حمايتك ضد الخطر ، والذين يعملون مقادين بالحدس يعرفون هذه الحالة . وفي كلّ حال عليك أن تنتظر مرور عاصفة التنافر لأن الحياة تبدو

في بعض الأحيان أنّها تمرّ في دورات متناوبة من الانسجام والتنافر .

وهناك قضيّة متعلقة بهذه النقطة الفلسفيّة هي : هل يجب عليّ أن أستسلم لمرض يستحيل شفاؤه أم يجب أن أكافح ضده ؟

أمّا الجواب فهو هذا :

اترك المرض لمن تثق به من الأطباء ، وحوّل انتباهك نحو الحالات العقليّة الداخليّة . وبعد فإذا كنت تفترض أن المرض مستحيل الشفاء فلماذا لا تستفيد من الفرصة التي يقدمها لك لتهدئة طباعك وحذف ما تشعر به من الخوف أو النفور ؟ إنّك ستكون في أفضل ظروف ممكنة ابان تلك التجربة البائسة بدلاً من أن تكون في ظروف سيئة .

وعليّ أن أضيف هنا نوعاً من التحذير : احذر من أن ينجحط هذا الموقف اللاقاوم إلى جمود صرف بسيط حيال الحياة ، إلى نوع من موقف « أنا أهزأ من ذلك » وأن تترك الأمور تجري في أعنتها .

إن موقفاً كهذا يجب أن لا يستعمل ضد الميول . وأعتقد أن أوسكار وايلد هو الذي قال : « إن أفضل طريقة للتغلب على الميل هي أن تخضع له » .

أمّا أفضل طريقة للتغلّب على الميل من الناحية البسيكولوجية الصرف فليست في أن تناضل ضده بل في أن تسعى لإصلاح أسبابه الداخليّة : أي أن تغير نظام التفكير العام ، وتراقب التفكير الوهمي ، وتغير النظرات الخاطئة إلى الحياة . إن المخيلة والمثل الأعلى مهمان أيضاً لأنّه حين تصطدم المخيلة والإرادة فإن المخيلة هي التي تربح دائماً . ولذلك فإن مثالاً سامياً وحياة تسير وفقاً لهذا المثال السامي يستطيعان دائماً التغلّب على الرغبات السيئة . إن النضال ضد الميل لا ينتج سوى اشتداد هذا الميل .

لا تجعل من موقفك اللاقاوم عذراً لتجنب الوضعيات التي تحتاج إلى شجاعة ، وأنا أتكلّم عن الشجاعة الأخلاقيّة على الخصوص ، ويكون الموقف

خاطئاً إذا وقفت مشلولاً عندما ترى إساءة معاملة طفل أو حيوان .

إنّني أهدف من تعليمك إلى أن لا تنزعج ولا تفكر بالثأر ، وأن تكون حليماً متساهلاً ، وأن تعرّف بحقّ الآخرين في حرية الرأي . فهذا يساعدك على أن تتغلّب على عادة الجدل ، ويوازن النتائج السيئة الناجمّة عن كثرة الاعتناء بك في المستقبل ، ويجعلك أكثر نزاهة وتجرداً .

والسير إلى نهاية ذلك يمكن أن يجعل أيّاً كان قادراً على القيام بالقانون الإلهي للعفو عن الأعداء ، وهو ذو مفعول طيب ، غير مباشر ، على الخوف والوهن . وبنسبة تقدمك تجد أنّك بدأت أن لا تهتمّ بالناس ، وانّك كففت عن إزعاج نفسك بما يفعلون أو يقولون ، وهكذا تدخل إلى ملكوت السلام .

إنّها حالة من السعادة تشبه النيرفانا وتتخطّى تقلبات الحياة العادية وتحميك من أن تتأثر بها ، وهي الشفاء العظيم من الأرق ، ولا يمكن أن يعرف قيمتها سوى من جربها .

ولنقل الآن كلمة عن التفكير :

كلّنا نعلم أن الروح لا يمكن أن تحتوي على أكثر من فكرة في وقت واحد. وينتج من ذلك أنّك إذا احتفظت بروحك ملأى بالطيبة فلا يبقى من مكان للنفور . وكنت أحياناً أقول لمرضاي أن يتصوروا الروح كغرفة ذات بابين تجمعهما سلسلة ، بنوع أنّه حين ينفتح الأوّل ينغلق الآخر آليّاً .

حين تفتح الباب الأوّل وأنت تفكر بأفكار طيبة فإن الباب الآخر ينغلق بسرعة ويمنع النفور من الدخول . ولا ينفتح الباب الثاني إلاّ حين تترك الاحتراس ، وحينذاك يدخل فيه مجرى ملوث من الهواء السام والنفور .

وتستطيع استعمال ذلك لتكسر حدة الغضب لأن هناك وقفة تطول ثانية واحدة قبل أن تقوم بعمل مضاد . وهي مدة كافية لتقرّر ما يجب عمله في هذا الصدد ، فتتخيّل البابين ، وتتنفس تنفساً عميقاً ، وتصل إلى حالة الهدوء

والاسترخاء التي كنت تطبقها . وإذا كنت أميناً على ممارسة الاسترخاء فستجد نفسك سيداً للموقف .

الدين :

إن هذا الكتاب يبحث في علم النفس فقط ، وما أقوله عن الدين يختص بعلاقته مع الجهد الشخصي في معالجة القضايا السيكولوجيّة .

إنّني أتكلّم بسيكولوجيّاً وليس لاهوتيّاً . وما أقوله يتجاوز مسألة الاعتقاد ويرتكز على اختبار طويل لكل شكل من أشكال الدين وكل شكل من الشخصيّة الإنسانيّة .

يوجد في الدين الحقيقي قوّة محركة ، روحيّة ، قادرة ، تستطيع أن تعمل للفرد كل ما يستطيع عمله عالم نفساني .

وقد ذكرت حالتين : حالة عرق النسا وحالة الفتاة المصابة بنوبات هستيرية.

وستلاحظون أنّني استعملت كلمة الدين « الحقيقي » وبحكم الطبع ستسألون ماذا أقصد بها .

إن الدين يعني عند كثير من الناس تلاوة صلوات محددة أو حضور الخدمة الدينيّة بصورة منتظمة . والتحليل النفسي يكشف في كثير من الحالات أن هذا ليس إلّا طاعة عمياء للعادة .

وهناك آخرون يفهمون بالدين أن يطلبوا من الله ما يريدون من أشياء ، فيعبدونه إذا نفذها ويحقدون عليه إذا رفضها . ونرى هنا النموذج — الولد الذي يطلب من أهله الأرضيين شيئاً ما ثمّ يذهب حرداً عندما لا ينفذون طلبه .

وهناك نموذج آخر — وهذا شائق جدّاً من الناحية السيكولوجيّة — يرى الدين رداء ، أو أسلوباً للدفاع . إنّنا نضع نزعتهم الجنسيّة محصورة تحت تأثير ضغط ذهني يشبه ضغط كتلة من البخار ، بنوع أن هذه النزعة

الجنسيّة لا تظهر مطلقاً في الوعي . إنّهم يجدون عزاء وتقيّاً باتباعهم بعض الأنظمة الدينيّة .

ولكن على أثر ميل فجائي فإن رغباتهم المحصورة تخرق الدفاع ذات يوم وتحمل معها الافراد . وحين يحصل ذلك فستجد نفسك أمام أحد الأسباب المفجعة التي يتعرّى الكاهن أو الواعظ بموجبها من شرفه أمام أولئك الذين يحملون له كلّ احترام . .

وفي حالات من هذا النوع يتغلّب نموذج آخر من الافراد ، مستعيناً بهذا السبب لكي لا يجد ما يفعله مع الدين . وليس الدينَ عند أفراد من هذا النوع سوى مراءاة .

وفي الظاهر ليس من المنطق أن نحكم على الجميع بسبب جزء خرب ، ولكن من ناحية أعمق فإن الشكوى من مراءاة أستاذ الدين الذي حاد عن الطريق المستقيم هي بالحقيقة شكوى من حالة شعور بالذنب أقيمت ضد الفرد نفسه .

ووراء موقف عدد كبير من الأشخاص « المتدينين » الذين يشكون مرضاً عصبيّاً توجد حالات معقدة من الشعور بالذنب نصف الواعي . وحالات كهذه تمنع هؤلاء الأشخاص من التحليل النفسي ، ولا يستطيعون رؤية الدين تحت مظهره الحقيقي إلاّ عندما تزول فكرة الشعور بالذنب .

فالدين الحقيقي إذن شيء يجب أن يتخطّى الطبيعة الإنسانية العادية ويقرب الناس بعضهم من بعضٍ بواسطة الحب ، بدلاً من أن يفرقهم إلى معسكرات من الكنائس والطوائف .

أمّا المخرج المشترك للدين فهو الرغبة في الاتحاد مع الله .

وفي كلّ مرة يصل المرء إلى معرفة الله شخصيّاً كأنّه صديق فإنّه يبدأ العمل بإرادته ، كما نحسب حساب مصالح واتجاهات أصدقائنا الأرضيّين تماماً .

وكلّما توثقت هذه العلاقات يوماً بعد يوم تزداد إيماناً وثقة ، إلى أن نفقد

شكوكنا ومخاوفنا نهائيّاً ، حتّى الخوف من الموت أيضاً .

والتغييرات البسيكولوجيّة العميقة لا يمكن إلاّ أن تحدث طريقة جديدة للنظر إلى الحياة ، كأن هناك شخصاً جديداً قد ولد .

ويبدو لي أن هناك شيئاً خاطئاً في دين لا يستطيع أن يغير الطبيعة الإنسانيّة ويحولها إلى نموذج من الروح الفاضلة الكثيرة السمو ، والجديرة بالوقوف فوق مخاوف الحياة وأحزانها العادية .

ونحن نعلم أن النفس تحكم الروح تماماً كما تحكم الروح التفكير الطبيعي والأفكار والأعمال . ولهذا فإذا استطعنا تجديد النفس بواسطة الدين الحقيقي فإن الروح ستتجدّد أيضاً بدون معونة التحليل النفسي . وسيجد عندئذ من يتألم من مرض عصبي قوّة محركة ، شافية ، قادرة ، مخبأة وراء الصفح بدلاً من أن يتجه إلى علماء النفس ليرفعوا عنه ثقل شعوره بذنبه .

وإنّني أدل من يشاركني الرأي ومن يسر بالارتباط بين النواحي البسيكولوجيّة والروحيّة من الدين على كتاب لطيف اسمه « كريست — هيلينغ من تأليف هواركوب يساعد الأشخاص الذين يكافحون ضد اضطراباتهم النفسيّة دون أيّة معونة .

وعلم النفس الطبي هو علم مجمعي صرف ولهذا السبب بدأ يحتل المكان الذي من حقّه أن يحتلّه بجانب الطب والجراحة .

ومن الطبيعي أن لا يكون هناك ما يمنع عالماً نفسيّاً من أن يكون له اعتقاداته الخاصّة والشخصيّة حول قدرة الصلاة كما يفعل كثير من الجراحين .

ولكن العالم النفسي ، كالجراح ، لا يحاول مطلقاً أن يشفي بواسطة الصلاة وحدها دون أن يستخدم مواهبه وتجاربه المسلكيّة في معالجة مريضه .

الخلاصة :

١ — إن السعادة الحقة هي حالة روحيّة داخليّة . وهي مستقلّة عن الشخصيات والظروف وتتخطاها .

٢ — لا يمكن بلوغ هذه السعادة إلاّ بأن يرتّب المرء نفسه لنظام حياة مرتكز على المثل الأعلى في تشكيل الطباع . إن مواقف عقليّة داخليّة خاطئة تجلب ظروفاً معاكسة ، كما تجلب الشمعة فراشات الليل . عليك أن تطفىء الشمعة بدلاً من أن تبعثر فعاليتك في اهتمامك بكلّ واحدة من الفراشات .

٣ — لا يمكن للنفور أن يشفى دون معونة بسيكولوجيّة .

٤ — إن غفران القلب يهبط إلى الوعي النصفي ، وهو أكثر فعالية من أي طب في العالم ، ويستطيع أحياناً أن يشفي مرضاً جسديّاً .

٥ — إن شفاء النفور ، أو تحقيق الغفران ، ليس بكاف لأنّك لا تستولي على السعادة الحقة إلاّ بعد أن تتعلّم كيفيّة التلاؤم الاجتماعي . ويعني هذا أن تقوم بما يترتّب عليك من مجهود في سبيل خير العالم ، وأن تظهر الطيبة حيال جميع الناس ، من خبثاء ولطفاء .

٦ — مارس نظاماً صحيّاً في فترة يوميّة هادئة ، بعيداً عن الانفعالات والمهيجات في الحياة . ارخِ عضلاتك وركز روحك على فكرة مطمئنة . تنفّس تنفساً بطيئاً ولا تستسلم لشرود الذهن وبذلك تكسب حالة داخلية من السلام تتيح لك أن تبعد عمن يثيرك من الناس وأن تتركهم لمصائرهم . وحين تصبح هذه الحالة من الاسترخاء الروحي جزءاً منك فإنّها تصبح ملجأً ضد الأنواء والعواصف حين تفاجئك موجة من الغضب مهددة إياك بإغراقك . . .

المعالجة الذاتية بواسطة الراحة والايحاء الذاتي

إن أسلوب الاسترّاحة بالاشتراك مع الإيحاء هو من أهم أساليب الشفاء التي نعرفها خارجاً عن التحليل النفسي . أمّا السبب فهو أن الحصول على راحة جسدية وعضليّة ينتج حالة من الراحة الروحيّة المماثلة . وهذه الوسيلة وحدها تخفض حدة التوتر والكرب اللذين يرافقان الاضطرابات العصبيّة .

وحين تصبح الروح في مثل هذه الحالة تصبح أكثر حساسية بالايحاء بنوع أن الإيحاءات التي يقوم بها العالم النفساني ، أو المريض نفسه ، تكون مشحونة بالقوّة الشافية إلى درجة عالية . إنـّها تتغلغل في الوعي النصفي وتدفع إلى الخارج الصفات التي توضحها الكلمات الموحاة .

وهناك كثير من الكتب في هذا الموضوع . ولكن ملاحظاتي لا تتعدى طريقتي الخاصّة التي ما زلت أطبقها منذ سنوات في الحالات التي لا يطبق فيها التحليل الطويل ولا يجدي ، أو حين يكشف التحليل لمريض عن ضعف لا يملك من قوّة الإرادة ما يجابهه به .

وقبل الدخول في هذا الأسلوب من المعالجة الإيحائيّة يجب أن نقول شيئاً عن قانون بسيكولوجي معروف هو قانون الجهد المعكوس رغم أن شرحه الفني معقد نوعاً .

وأفضل أن أدعوه قانوناً ضد الإيحاء نصف الواعي . أمّا النظريات التالية ، وهي نظرياتي الخاصة في هذا الموضوع ، فإنـّها تساعد ليس فقط على إيضاح وظيفته ولكنها تجهز أيضاً حركة عقليّة تساعد على فهم نقاط تقنيّتي المختلفة .

إذا طلبت من ولد أن يقوم بعمل لا يلائم ميوله فإنّه يرفض حتماً ،

وإذا ألححت عليه فسيفعل العكس ، أمّا إذا تركته لنفسه واتخذت موقفاً لا مبالياً فإنّه ينفذ العمل بمليء رضاه .

وهذه الصفة الصبيانيّة موجودة في كلّ منّا على درجات متنوعة ولكنها غير ظاهرة في الغالب أو معروفة . وهذا يعود بنا إلى الحادث الذي يهرب من الذاكرة حين نلح في تذكره وطلبه ، حتّى إذا ما أقلعنا عن هذه المحاولة فإنّه يعود إلى الذاكرة من تلقاء نفسه .

ومهما كان الأمر فإن الذكريات السيئة تلازم الإنسان الحذر العنيد ، وتتحسن عندما يصبح هذا الإنسان أكثر طاعة حيال « السلطة » . وكذلك نجد عسر الهضم ملازماً لقابلية حرون يكون فيها الوعي النصفي في حالة تمرد ضد الوعي . والمصابون به تتحسن حالتهم حين يتعرضون للمعالجة نفسيّة ويتوصلون إلى اتخاذ موقف أكثر طاعة . أمّا الأرق فيثبت هذا الأمر أيضاً . وكلّنا يعلم كم يصبح بعض الأشخاص متهيجين إذا رفض الوعي النصفي أن يطيع أوامرهم الواعية واستعصى النوم عليهم .

ولنذكر مثلاً بسيطاً لإيضاح ذلك :

ارسم نجماً ذا خمسة أشعة على ورقة ، وضعه أمام مرآة وحاول أن ترسم خطوطه أثناء تطلعك إلى المرآة ، فستجد أن يديك التّي تقود القلم لا تريد السير إلى المكان الذي تريدها أن تذهب إليه . إن رجلاً من النموذج المذكور سيشتعل غضباً لأن يده تأبى أن تطيع إرادته .

فإذا ألقيت إيحاءاتك على مريض من هذا النوع العنيد ، على أن تكون « مضادة » ، أو تركته يوحي إلى نفسه فإن ذلك لا يعني سوى التعرض لكارثة ، لأن روحه نصف الواعية تستقلب كل إيحاء إلى عكسه ، وتكون النتائج كثيرة الخطر .

وإذا قلت لنفسك إنّك لا تشعر بأي خوف عند شعورك بالخوف ،

فإن خوفك يزداد سوءاً ، وبسرعة .

ولهذا فإن كثيراً من الناس يرفضون الاقتناع بأن حالتهم تحسنت ، وإذا اقتنعوا بذلك فإنّهم يقومون بعمل آخر لحمايتهم . إنّهم يعرفون تقدمهم نحو الصحة ولكنهم يعرفون أيضاً أنّهم إذا عبّروا عن ذلك بكلمات فإن الروح نصف الواعية تعارضهم بنوع أنّهم يجدون أنفسهم في الغد قد عادوا إلى الوراء .

وهكذا نرى أن الخوف في الغالب هو خوف من روحنا نصف الواعية ومن جهازها الذي يعكس الأشياء .

ويجب أن نذكر أيضاً انّه ليس بالإمكان خداع الروح نصف الواعية ، وانّها لن تؤمن أو تصدق ما ليس حقيقيّاً . فإذا قلت لروحك نصف الواعية انّك لا تشعر بصداع ، مع أنّك شاعر به ؛ فإن ذلك يثير من ناحيتها اعتراضاً حانقاً .

لا فائدة من القيام بإيحاءات شفائيّة قبل أن تتخلّص أوّلاً من هذا الجهاز المعاكس الذي يقلب الأمور إلى ضدها . وعلم المداواة النفسيّة قادر على أن يخلصك منه بواسطة التحليل النفسي .

إنّك تستطيع التخلّص منه إذا اتبعت بأمانة ، وحتّى النهاية ، أساليب نظام للتفكير ، ونظام لنفسك ، ممّا تجده مشروحاً في الفصل الأوّل من هذا الكتاب . وليس من الحكمة القيام بالايحاء إلاّ بعد أن يجعلك تطبيق اللامقاومة مطيعاً .

وتطبيق أساليب الراحة يساعدك على بلوغ هذا الهدف .

تقنية الاسترّاحة :

إن تنشئة نفسك على الراحة تجلب حالة من راحة الروح . والروح المسترّيحة تكون مطيعة لا تحاول أن تعكس الإيحاءات . وبعبارة أخرى فإنّها

أكثر قابليّة للإيحاء .

تمدد على أريكة مريحة وضع وسادة ناعمة تحت رأسك . ويجب أن تكون بعيداً عن الضجة والمزعجات من أي نوع . ومن المهم أن تتأكّد أنّك بعيد عن كلّ ما يزعجك أثناء التمرين . ولا تنسَ أن تكون الأريكة متجهة نحو زاوية مظلمة ، بعيدة عن النور . وليس من المهم أن تعتقد بجدوى هذا الأسلوب ما دمت مستعداً لتطبيقه بانتظام ، إنّه نظام مفيد مريح في جميع الحالات .

ضع يديك إلى جانبيك على الفراش ، واجعل الكفين إلى أعلى . أمّا الساقان فلا تكونان متصالبتين . وإذا شعرت ببرد فاستعمل غطاء ؛ وكل الألبسة المزررة يجب أن تحل لأن أي ضيق أو انزعاج يضع حائلاً أمام النتائج الطيبة .

ومن الأفضل أن تطبق هذا الأسلوب جديّاً ، مستهدفاً الطاعة . وإذا لم يستطع بعض الأشخاص البقاء نائمين على ظهورهم فمن الأفضل أن يبقوا مكومين نائمين لأن الراحة شيء أساسي . ومع هذا فلا أشير بترك التقنية الّتي قدمتها لأنّها أعطت نتائج طيبة .

لا تسمح لليدين بالانقباض أو التشنّج مهما كان السبب ، أو أن تمسك حزاماً أو غيره ، لأن هذا يعاكس الاسترخاء الكامل .

والآن اغمض عينيك (وهذا أساسي) وفكر بأن ترخي عضلاتك كلّها ، عضلات الساقين والجذع والذراعين والرأس والعنق . لا تقلق سواء ارتخت أم لا ، بل فكّر ببساطة أنّها سترتخي .

وحين تنتهي من ذلك عليك أن تدع روحك مسترخية مستريحة . ضع نفسك في حالة روحيّة حرة من كلّ هم ؛ في نوع من موقف « لا يهمني ما يحدث » .

وهناك أشخاص لا يستطيعون إبقاء نفوسهم في حالة توازن ، ولا يستطيعون

إيقاف مجرى تفكيرهم الدائم . فمن الأفضل لهؤلاء أن يفكروا بالتنفس .
عُدّ إلى أربعة مع الشهيق ، وأربعة مع الزفير . وأجرِ هذه التمارين
التنفسيّة بانتظام على ألاّ يكون التنفّس عميقاً .

وبعد شيء من التطبيق العملي فستجد من السهل أن تحتفظ بتفكيرك مركزاً
على هذا التنفس دون جهد ، وتستطيع بعد ذلك الانزلاق لا شعوريّاً نحو
« العدم » الذي هو حالة استرخاء الروح ، الأمر الذي تستهدفه المعالجة .

مارس الاسترخاء مرتين في النهار وفي فترتين معيّنتين بانتظام . وحين
تبدأ الشعور بالهدوء والراحة ، وان كلّ اضطراب روحي أصبح قيد المراقبة ،
فلا يبقى من خطر للتفكير بالإيحاءات . ثمّ ابدأ بما أدعوه « اختبار العين » وهو
أسلوب ابتدعته مستهدفاً وضع الوعي النصفي موضع التجربة لأرى إذا كان
أصبح مطيعاً لوقاية الإيحاءات من عكسها .

ضع نفسك في حالة الاسترخاء على سرير ، وفي حالة نفسيّة لا مبالية .
اغمض عينيك وقل لنفسك : « أقول لعينيّ أن تظلا مغمضتين . انّهما لن
تنفتحا حتّى أقول لهما انّهما تستطيعان الانفتاح » . ثمّ ابعد الإيحاء عن تفكيرك
وابقَ نائماً بهدوء وفي موقف روحي لا مبال ، ولا تخف من التجربة . إن
تفكيرك هو الذي يعمل ، وسوف تنفتح العينان في الدقيقة الّتي ترغبها .

حاول الآن أن تفتح عينيك . فإذا كانت روحك نصف الواعية في حالة
طاعة كاملة حيال الوعي ، فستجد أن عينيك لا تريدان أن تنفتحا ، وحين
تحاول فتحهما فإن عضلات الجبهة الموجودة فوق الحاجبين مباشرة والمسماة
sus-orbitaires تتقلّص من فوق إلى تحت دون أن تنفتح العينان .

أمّا حين تعكس أوامرك فإنهّما تنفتحان . وإذا لم تنفتحا فنقول إن التجربة
إيجابيّة وليس هناك من خطر في استعمال الإيحاءات ، وفي التجربة السلبيّة
تنفتح العينان الحالاً ولا تقوم عضلات الجبهة بشيء ، وعند ذلك يكون استعمال

الايحاءات غير مفيد ولا حكيم لأنّها ستعاكس وتسبّب ازدياد الأعراض .
وعليك في هذه الحالة أن تثابر على مراعاة نظامك الشخصي بواسطة تمارين الاسترّاحة إلى أن يتوصل وعيك النصفي إلى إطاعة وعيك ، وبالنتيجة تصبح التجربة إيجابيّة .

أمّا ما يحدث بمناسبة تجربتك الأولى فهو أن العينين ستنطبقان لحظة ، وأثناء ترددهما فإن عضلات الجبهة تتقلّص تقلّصاً ظاهراً . إن عمل عضلات الجبهة هو العقدة الحقيقيّة للتجربة . وبإمكانك الإبقاء على عينيك مطبقتين وهذا جهد واع . أمّا حين يبقيهما وعيك النصفي مطبقتين بدافع الطاعة لرجوعك الواعية فعليك أن تستعمل عضلات الجبهة ، وهذا ما يميز الجهد نصف الواعي عن الجهد الواعي . وإذا ترددت ، أو نتج استعمال ظاهر لعضلات الجبهة ، ولو للحظة واحدة ، فبإمكانك أن تعتبر التجربة إيجابيّة ، وأن تمارس الإيحاءات .

لا تسمح مطلقاً للتجربة الإيجابيّة الناجحة أن تضع حدّاً لمراقبة تفكيرك أو لتمرينك على النظام الذي وضعته لنفسك ، ولا تنسَ أن تربية الطبائع تستمر مدى الحياة . ولننتقل الآن إلى قضيّة الإيحاء العلاجي .

المعالجة بالإيحاء :

ضع نفسك أوّلاً في حالة استرّخاء جسدي ، وفي حالة روحيّة منعتقة من جميع الهموم ، وفي موقف لا مبال بما تفعله هذه الإيحاءات في سبيلك . إن كلّ انتباه مركز عليها يشلّها ويمنعها من العمل . قلها بهدوء ثمّ ابعدها عن تفكيرك .

قل لنفسك بهدوء : « سأجد مجابهة الحياة سهلة جدّاً » . « إنّني أكتسب الشجاعة والثقة بالنفس » . « تقل مخاوفي بنسبة ازدياد شجاعتيّ » .

وبعد ذلك : « سيكون للحياة معنى أكبر في نظري . أشعر بكثير من اللطف والطيبة حيال الناس . تتناقص مخاوفي باستمرار » .

ردّد هذه التأكيدات بتؤدة ، فاسحاً لها المجال لتنفذ إليك . وبإمكانك إضافة إيحاءات خاصّة بأمور أنت بحاجة إليها في حالتك تلك . ومن الأفضل التمسك بالإيحاءات الواحدة والصيغة الواحدة للكلمات ، وان تردّدها بالترتيب بين وقت وآخر . وبعد ذلك عد إلى الحالة النفسيّة المسترخية اللامبالية ، ثمّ كرّر الصيغ ثانية بعد بضع دقائق .

وحين تردد اللائحة ثلاث مرّات بينها فسحات قصيرة واسترّاحة في النهاية ترّك مجالاً لنفاذ التأكيدات إليك ، انهض وأتمّ عملك ، وأبعد كلّ ذلك عن تفكيرك . ولا تنتظر النتائج قبل عدّة أسابيع ، مع التأكيد أنّك ستلقاها إذا اعتصمت بالصبر .

وهناك نقطة هامّة يجب الإشارة إليها حول طبيعة الإيحاءات :

عليك أن تلحّ بقوّة على الإيجاب أمّا السلب فيأتي فيما بعد على أن تكون الإشارة إليه قليلة ، ولزيادة الإيضاح راجع ما جاء في الفصل الأوّل حول الإيجاب والسلب .

تذكّر أن الإيحاءات يجب أن تصاغ بشكل لا يثير الروح نصف الواعية ، ولن تخطىء إذا اعتبرت الوعي كولد نزق . وأنت لا تحرم الولد من لعبة يحبها ولكنك تحول انتباهه نحو شيء أفضل وبهذا يفقد ميله إلى لعبته بالتدريج .

ولا تنسَ أنّ الطاعة للمبادىء ستعطي نتائجها في الوقت المناسب .

تصرف خاطىء	تصرف مصيب
١ – لا أشعر بخوف من الأماكن المكشوفة .	١ – إنّني أصبح أكثر ثقة بنفسي بنوع ان مخاوفي من الأماكن المكشوفة تختفي تدريجاً .
٢ – لا أشعر بأي حقد على فلان أو نفور منه .	٢ – إنّني أُنمي في نفسي روح الطيبة بحيث يزول كلّ حقد أو نفور بالتدريج ، وخصوصاً حيال فلان .
٣ – إنّني أصفح عن فلان .	٣ – إنّ روحي الطيبة تنمو إلى درجة أنّها تبعد عنها كلّ حقد حيال فلان . وسأصبح قادراً على الصفح عنه من كلّ قلبي .
٤ – لقد زالت ثورتي .	٤ – إنّني أزداد لطفاً وتسامحاً حيال النّاس .
٥ – أريد التخلّص من هذه العادة السيئة .	٥ – إنّني أزيد تساهلي حيال آراء الغير التي يزداد اقتناعي بها .

أمّا بسيكولوجيّة الشك فموضوع واسع ولكنّني سأُلخّص بعضاً من خطوطه البارزة .

الشك ، كالقلق ، يستطيع أن يطفو في الروح بحرية ويرتبط بأفكار وأشياء . ولهذا السبب يتعذّر عليك أن تطرد شكوك الناس خارجاً وأن تثبت لهم ما تريد . فصاحب الفكرة الثابتة ، كالخوف من مرض القلب مثلاً ، يكون في حالة من الشك ترتبطه بفكرة قلب مختل مريض . وأشخاص من هذا النوع لا يقتنعون برؤية الصورة على الأشعة ، أو بقراءة تقرير مطمئن صادر عن اختصاصي .

لأن الشك لا يتحطّم إلاّ بواسطة التحليل النفسي ، ويمكن أن يتبدّد ، في حالات قليلة ، بتأمّل أسبابه البسيكولوجيّة .

١ – الشك كشكل من أشكال الحماية :

يكون على الغالب كما يلي : حماية ضد الاخفاق ، وحماية ضد الهوان والذل ، وفي سبيل الدفاع عن هدف . وسأقدم مثلاً على كلّ حالة :

أ – فتاة تقدمت لامتحان في الموسيقى ، وكانت تشك بأن تُقبل في الامتحان. فإذا سقطت فيه وجدت عزاء بالقول : « حسناً ؛ إنّني لم أكن لأعتقد أنّني سأصل إلى نهاية الشوط ! »

ب – يقال لولد إن عصفوراً سيخرج من آلة التصوير ، وبالطبع لا يوجد عصفور في الآلة . إنْ أخاه البكر سيسخر منه لسرعة تصديقه ، ولكن الولد سيحمي نفسه من المذلّة والسخرية بقوله للمصوّر انّه لا يصدقه . وفي هذه المرّة فإن المصوّر هو الذي سيشعر أنّه أضحوكة وليس الولد .

ج – ولد قاده أبوه للمعالجة عند عالم نفساني ، وهو لا يثق مطلقاً بعلم النفس ويظهر شكوكه بشكل عدائي . ومن الممكن أن يرضي بعض المحادثات ملاحظاً أنّه لا ينتظر التوصل إلى نتيجة طيبة بسبب شكوكه القويّة .

ولكن النفساني الحاذق يعرف كيف يكشف سرّه ويدرك الهدف الحقيقي .

ولنفرض أنّه الكسل عن الشغل والرغبة في البقاء في البيت تحت رعاية أهله .

إن الشك هنا كان أسلوباً دفاعيّاً أبداه الولد ليتجنّب التحليل النفسي الذي يكشف سرّه .

ويلاحظ أن العالم النفساني حينما يتوصل إلى كشف أسرار كهذه فإن المريض يقول عند حضوره للمعالجة ثانية أقوالاً كهذه : « إن معالجتك لم تفدني مطلقاً ، ولم أتقدّم قط » . مع أنّه يكذب .

٢ ــ الشك بشكل انتقال :

يمكن أن ينتقل الشك كما ينتقل النفور من سببه الحقيقي إلى غيره. وهناك ثلاث فئات من الأسباب يجب أن نبحث فيها عن مصدر الشك : الانفصال عن شيء ؛ الاعراض مقابل الحب ؛ البغض نصف الواعي نحو شخص ما .

ويمكن للشك أن ينتقل إلى أي شيء ، كالخوف من الإصابة بالسرطان ، والخوف من مرض القلب ، والخوف من موت قريب ، أو من اندلاع حرب .
ولنذكر مثلاً على كل واحدة من هذه الفئات :

أ ــ الانفصال عن شيء معين :

هناك رجل متعلق بامرأته ، وفي طفولته كان متعلّقاً بأمّه ، ولما ماتت أمّه احتلّت زوجته محلّها . وكما كان في طفولته لا يرغب أن تنقطع العلاقة ــ الأم بولادة طفل آخر فإنّه الآن لا يرغب أن تنقطع العلاقة ــ الأم ــ الزوجة بالشكل نفسه . إنّه يرغب بأشياء لا يقبلها العقل ولكن زوجته ستحمل ذات يوم وتلد طفلاً .

إن الرجل في هذه الحالة ينمي مرضاً عصبيّاً يكون فيه الشك خطّاً بارزاً ، ومن الممكن أن يخاف من السرطان ، أو من مرض القلب ، ولا يستطيع تطمينه الأطباء .

ويكشف التحليل أن ولادة الطفل قد قطعت علاقته بتفكيره السابق الذي حرر « الشك » المرتبط من جديد هذه المرّة بقلبه أو بالسرطان . وسوف يكشف التحليل المستند إلى بعض التجارب الماضية لماذا كان القلب أو السرطان هو الشيء الخاص المختار في هذه الحالة .

ب — عندما يلاقي إعراضاً عن حبه :

نجد هذا النموذج في الغالب على أثر هجران حبيب . وبرجوعنا إلى الطفولة نجد دائماً بعض الأسباب الجديدة التي دفعت الطفل إلى الشك بمحبة أمّه له .

ويمكن أن يكون الأب قد مات وتزوّجت الأم ثانية ، أو انّها حوّلت محبتها وعنايتها الفائقة إلى أخ أو أخت أصغر منه ، أو انّها في الغالب كانت تشكو الولد إلى أبيه لينزل به عقاباً . « إنّها باعته » ، وهذه العبارة تشرح كل شيء .

ويمكن أن تكون الأم غير مخلصة لزوجها ، أو انّها ، بعلاقاتها مع رجال آخرين ، أشربت الولد الشك بموضوع أماناتها . ومهما كان السبب فإن بذور الشك قد بذرت باكراً ، وكبر الولد فكبرت معه عاطفة مشككة ارتيابية .

والشك في مثل هذه الحالات يلازم القلب لأن كلمة « قلب » متحدة مع فكرة « الحب » .

ج — الشكوك المشتركة مع تفكير عدائي :

تكون الأفكار واعية بوجه عام أمّا الأفكار نصف الواعية فهي ذات طبيعة حقود إلى ما لا نهاية له .

إن فكرة تمنّي الموت لأحد الأشخاص يمكن أن تنفذ إلى الروح ، ويمكن أن تنبجس في حلم . أمّا الروح التي تهواها هذه الفكرة فتحاول أن تدع الشخص يظن أنّه لا يفكر أبداً بهذه الفكرة ، إنّها تدفعه إلى الشك ، ولكي تنفذ لعبتها تدفعه إلى الشك بأشياء أخرى .

وجهاز الشك هذا يمكن استعماله بأشكال عديدة . فيمكن مثلاً للشخص التخلّص من إلهه حين تصبح القوانين الإلهيّة مزعجة ، وذلك بأن يشك بوجوده. ومهما كان الشك والارتياب فيمكن أن يذوبا بواسطة التحليل الذاتي

وفقاً للإرشادات المعطاة ، ويمكن أن يتفسخا حين يتبع أسلوب تحقيق الفكرة بتحويل « الشكوك » إلى « معتقدات » معاكسة وبتربية نموذج إيجابي .

وأريد في النهاية أن ألح على أهمية اختيار بعض المشاغل المهلهة التي لا توفر لك فقط ما تستطيع التفكير به مبتعداً عن نفسك وهمومك بل تقدم مساعدة مثل المعالجة البسيكولوجية .

الخلاصة :

١ — الوعي النصفي خصم عنيد يعاكس الوعي .

٢ — التطير هو الخوف من هذه المعارضة نصف الواعية .

٣ — إن الذاكرة السيئة ، وعسر الهضم ، والأرق ، تأتي كلّها في الغالب من روح نصف واعية غير مطيعة ، وستحسن حين يتعلّم الوعي النصفي الطاعة .

٤ — لن تستطيع أن تخدع روحك نصف الواعية فهي لن تؤمن إلاّ بما هو حقيقي .

٥ — يبعد العالم النفساني بواسطة التحليل النفسي تلك الأجهزة نصف الواعية التي تعترض الإيحاءات .

٦ — تستطيع أن تبعد هذه الأجهزة : أ) بأن تتابع نظام مراقبة الفكرة ، وتقطيبها ، وممارسة اللامقاومة والنظام الشخصي . ب) أن تقوم في الوقت نفسه بتمارين الاستراحة بانتظام كلّ يوم .

٧ — الجسم المستريح يوصل إلى نفس مستريحة حيث تصبح طائعة لا تعترض إيحاءاتك .

٨ — التمارين المنتظمة ضروريّة للنجاح ، وكذلك الابتعاد عن كل ما يثير . افعل ذلك مدة عشر دقائق صباحاً ومساء بانتظام .

٩ ـ يجب أن تكون الإيحاءات إيجابيّة .

١٠ـ استعمل صيغاً معيّنة للكلام . وحافظ على التّرتيب في إلقائها فإنّها تنطبع في فكرك .

١١ـ نفّذ الإيحاءات بحذق ولباقة لئلّا تثير الروح نصف الواعية التّي تشبه ولداً نزقاً .

١٢ـ ردد لائحة الإيحاءات ثلاث مرّات جاعلاً بينها فسحة بضع دقائق ثمّ استرّاحة قصيرة . وبعد ذلك انهض وأبعد المسألة عن تفكيرك ، ولا تفكر بها قبل المعالجة المقبلة .

الإيحاءُ الذاتي

أوْعِزْ إلى نفسِك أنّك واثقٌ بها
مؤمنٌ بإمكانها على مقاوَمة كلّ عادة
والسّيطرة على كلّ نزَعة
والتخلّص من كلّ آفةٍ وعِلّة
وبلُوغ ما تطمح إليه من جاذبيّة وهدوء
تجِدْ أنّها تُلَبّيك
ودليلُك إلى ذلك كتابُك هذا

عرض وتلخيص : بهيج شعبان

تمهيد

١

يتحلى الانسان بموهبة التحدي لجميع العقبات الّتي تعترض تحويل أفكاره إلى حقائق خارجية ؛ وينشأ عن قوة إدراكه النامية اتّساع متواصل لحقل إمكاناته . إن الطبيعة تنحني أمام أوامر الذكاء ، فإذا بالتّراب المدفون يصبح حديداً وفولاذاً ، والمياه المتدفقة كهرباء وقوّى خيرة ، وإذا بالعقل البشري يجعل من أثقال الحديد والفولاذ قاطرات وبواخر تقرب البعيد وتسهل الصعب . وإذا بتلك الطائرة المرنة القادرة المتولدة من أحلام ليوناردو المجنحة تحوم في الفضاء ، وإذا برسائل لا تحصى تتلاقى في الأجواء محمولة على أمواج غير منظورة ، وتصل بين قطبي الدنيا ، مما يدلّ على أنّه لا يوجد مستحيل أمام الواقع . فالمخيلة نفسها تلقي على شاشة الفكر ، حيث ترتسم صورها العجيبة ، ضوءاً مدهشاً لعوامل خالقة .

ولكن الكائن الإنساني ، مهما ازداد تأثير تفكيره ، يظلّ عاجزاً عن إخضاع آلته النفسية الفيسيولوجية ، بل يتعرّض لتأثير تسلسل أفكاره ، وتطلّبات ميوله وتأثراته ، والعواطف الّتي يشعر بولادتّها في نفسه . فهناك اضطراب يعري قلبه ، وخلل يشلّ حركته ، وتشنّج يستولي عليه ، دون أن يظهر لكلّ ذلك تأثير ينتج قلقاً أو انتفاضات مرضيّة .

إنّنا نعرف ضعفنا وعدم كمالنا وعيوبنا ؛ ولكننا لا نعرف على الغالب كيف نغيرها . وإذا عرفنا ذلك فإنّ هناك دوافع داخلية لا رادّ لها ، تستهزىء بجهدنا وتعيدنا إلى ضلالنا المعتاد . إنّ عاداتنا تقيّدنا كأنها قيد فولاذي ،

وهناك ألوف من الناس يستولي عليهم الخجل والخوف والارتباك بدون سبب ، فيبحثون عن أمان هادىء بأسم ، ولكنّهم يبقون طوال حياتهم مقيّدين ، مترددين ، تعساء . إنّهم يتعرّضون لصدمة ، أو نزعة فجائيّة ، أو ظرف غير منتظر يتغلّب على مقاومتهم ويحدث اختلالاً في توازن أنسجتهم فيصبح الفرد عرضة للقلق ، وميداناً لتفاعل شتّى المؤثرات .

فهل كتب علينا أن نستسلم لتأثير المتاعب التي نتعرّض لها ، ونقف مكتوفي الأيدي ، خاضعين لمصيرنا المظلم ؟

٢

لقد كان للدراسات النفسية نتيجة ثمينة ، فقد اكتشفت أن كلّ مهيج دماغي يحرّك آلية عاملة يعود بفضلها كل شيء إلى الدّماغ ، وليس هناك من حركة ، حتى ولا ذرة يمكن أن تتفلّت من خضوعها له .

كلا ! إنّ أفكاركم الفضلى لا يمكن أن تتردّى في هذه المهواة اليائسة حيث تظنّون أنّكم ترونها تتجمّد الواحدة بعد الأخرى ولا يكون لها أية فائدة ؛ إن الواحدة من هذه الفكرات تضاف إلى الأخرى وتتداخل إلى ميعاد ، ولا يمكن أن تبقى وضعيّتكم الحالية كما هي بل تتغير باستمرار .

وأنتم الذين تفتحون هذا الكتاب ، يمكنكم أن تعيّنوا — بأوضح معنى لهذه الكلمة — جميع التغيرات التي تحبون أن تعرضوا فرديتكم لها ، ويمكن أن يزداد ثبات استقامتكم الأخلاقيّة يوماً بعد يوم ، وتصبح سيطرتكم على أعمالكم مطلقة ، ويصبح باستطاعتكم أن تشيدوا بناء التفاؤل في نفوسكم ، وتجدوا صفاء النفس،والهدوء،والاطمئنان والثقة وبوسائلكم التي تقود إلىالنجاح.

وأنتم يا أصحاب الضمائر الحائرة ، ضحايا الجهاز العصبي ، الخائن ، والمؤثرات المزعجة ، استعيدوا شجاعتكم ، لأن الشرارة النفسيّة التي تتألّق

فيكم تحمل كلّ إمكانات بعث الأمل والشجاعة في نفوسكم الواهنة . أعيدوا توازن جهازكم العضوي ليستعيد حيويّته الطبيعية ؛ ولا تعتقدوا أنّكم لا تملكون وسائل الدفاع أو أنّكم مرضى نهكهم انتظار الأدوية المتنوّعة ، أو عودة صحّة جسدية جنت عليها الوراثة . بل عليكم أن تعلموا أن أنسجتكم العميقة ، والآلات أجسامكم الهشّة قابلة للإصلاح ولإعادة التنظيم بقوّة رغبتكم في الشفاء . إنّ المرض الحادّ مهما بدا شديداً فإنّه لا يستطيع التفلّت من تأثير الفكرة ، لا بأصوله ولا بتشعّباته ، إذ يجد موقفاً نفسيّاً يوقفه ، وآخر يُنميه ، أما أنتم فتحتاجون إلى قوّة نفسية كبيرة لتقضي عليه .

٣

إنّ السنّ والظروف تفسّخ بعض الميول وتعيد بناءها فتأتي مخالفة لشكلها الأول في بعض الأحيان . قابل بين « الأنا » في نفسك اليوم وبينها منذ عشرين سنة . . . فماذا تجد ؟ . . إنّ هذا التغيير يحدث دائماً مهما كانت الأسباب ، سواء كانت مجموعة من الانعكاسات أو من تداعي الأفكار اللاواعي ، أو من تشتّت هذه الأفكار . فالتجربة المتولّدة من مختلف الأحداث المتجمّعة المتّحدة على مرّ السنين ، يتوقف نضجها وامتدادها وعمقها على خاصة التمثّل التأمّلي أكثر مما يتوقّف على مدة الوجود المكتسبة من الحوادث التي كانت عرضة للملاحظة .

ونحن نتعرّض كلّ يوم لسلسلة من الأحاسيس المتقطعة تنساب في مجاري الدماغ وتؤثر في العناصر الواعية والمظلمة لطباعنا . فإذا تفتّحت عيوننا في اليقظة على شعاع كابٍ لنهار عابس فذلك لا يثير فينا نشاطاً تفاؤليّاً توحي به أضواء زرقاء لصباح شامس . إن بعض المواقف تثير الأحلام وتهيّج ألف تذكار وتحيي عواطف الزمن الماضي . والإرادة غير الثابتة تتولّد من منظر

عرضي ، ثم تصبح عزماً ينبجس منه عمل ، ثم عادة . وإذا مرّ المرء بجمهور يصدر عنه ألفاظ نابية فإن سماع هذه الألفاظ ينتج ملاحظات وعلاقات لم نكن نفكّر فيها . وأحياناً تصبح محادثة ، أو خطاب ، أو قراءة ، نقطة انطلاق لعزم وإقدام ، وتغيير جذري في بعض الأحيان . وليس هناك من تأكيدات تتكرّر إلاّ وتؤثّر فيما نوقن به ، ولا يمكن لأمثلة كثيرة الحدوث إلا أن تترك آثارها في ميولنا ، إنّنا نتعرّض دون انقطاع لتعديلات دائمة ، منها ما هو سريع وموقت ، ومنها ما هو بطيء ونهائي .

ونستطيع أن نعلم من التأثّر — الذي يتبعه دائماً نشاط أو بطء في الضغط الدموي وفورته — ما هي العوامل التي تتبعه : شفاء سريع أو موت فجائي ، فالذي يخاف من إمكانيّة وجود مرض فكأنّه يسير إليه بخطوات واسعة ، أما الذي يشعر بالثقة في النفس ، ويصمّم على بلوغ الصحة الكاملة والقوة الثابتة ، فكأنّه يطيل حياته .

وعندما تتضّح هذه المعلومات نستطيع أن ندرك أهمية جهاز يسمح بالتأثير في أفكارنا ويفرضها فرضاً ، ويثبت فيها عناصر التّوازن والنشاط والتفاؤل والصحة ، ويلاشي ما عدا ذلك .

كان الجنس البشري ، في بدء أمره ، جاهلاً القوانين التّي تسيطر عليه وتفرض إرادتها على محيطه . ثم أخذ يكتشف المعرفة شيئاً فشيئاً ، ويسيطر على الفعاليات التّي تتناوب خدمته ، وهكذا أخذ الإنسان المعاصر يستفيد من الظاهرات التّي تحكمت بأجدادنا . فإذا دأب على ذلك وسار وفقاً لخطة مماثلة فلا يبقى عليه إلا أن يتعلم كيف يقود في نفسه دور الفعل النفسية الجسمانيّة التّي يتوقف عليها نشاطه العضوي والأخلاقي ، ويستطيع ذلك عندما يدرك القانون الذي يتحكّم في دور الفعل المحولة هذه .

* * *

هذا هو فنّ الإيحاء : أن يُدخل المرء إلى ساحة أفكار الغير ، أو إلى ساحة أفكاره الخاصة ، التمثلات التي تستدعي الأثر المطلوب، أو القواعد الموضحة له ، فتحتفظ به طويلاً لتجعله متفوقاً جازماً .

إن هدف هذا الكتاب هو أن يقول لك كيف بعد أن شرح لك الماذا .

قابلية الايحاء

١

تفيد كلمة إيحاء ، في اللغة الدارجة ، التأثير الذي نمارسه على شخص آخر ليقبل فكرة ما أو ينفذ عملاً . ولكن هذه الكلمة تطوّرت واتخذت معنى آخر جديداً بعدما وجّهت ملاحظات الدكتور بريد أنظار عالم الطب إلى الحالة النفسية العصبية الخاصة المعروفة باسم النوم المغناطيسي ، حيث يطيع النائم منوّمه عن غير وعي ، ويقبل تأكيداته دون نقاش ، وهذه الأوامر التي يلقيها المنوّم تأخذ اسم « إيحاءات » ؛ وهكذا نرى أن معنى هذه الكلمة قد اتّسع إلى أن شمل جميع الأعمال التي تهدف إلى إدخال فكرة في دماغ ، وإذا بها تشمل بمفعولها حدّة الوعي وقوّة الحكم وإعمال العقل والإرادة وتشلّ الملكات الآلية التي لا تحتاج إلى تفكير ، كالمخيلة وقوة الحس والذاكرة .

وإذا كان النوم الطبيعي يمثل حالة ما ، فإن النوم المغناطيسي يمثّل حالة أخرى . إذ يظلّ الشخص المنوَّم على علاقة بمنوّمه بواسطة السامع ، ليتصرّف وفقاً لأوامره وإيحائه . وهذا يشبه إلى حدّ ما حالة بعض الذين يقومون ببعض الأعمال أثناء نومهم الطبيعي ، حيث يمشون أو يتكلمون الخ . . . ووفقاً للإيحاء

الداخلي الذي يحركهم ، أما المنوِّم مغناطيسيّاً فإنّه يشعر ، وهميّاً ، بكلّ ما يعرض عليه ، ويحقق هذا العمل أو ذاك ، مطيعاً أوامر المنوِّم ، كما يفعل أولئك الذين يمشون وهم نائمون .

وتبلغ قابليّة الإيحاء ذروتها في حالة التنويم المغناطيسي للسببين الآتيين :

١ً — لأن الفكرة الموحى بها تشغل حقل التفكير بكامله .

٢ً — جمود الملكات المعارضة .

— الوهم

لقد نوّمنا السيد ك . . . ووضعناه في الدرجة الأولى من حالات التنويم المغناطيسي ، وكان يكفي أن يقال له : « هذا هو الدكتور ب . . . » (الذي يزورنا أحياناً) ، حتى ينهض ويحيي بجِدّ رأسه ، ويمدّ يده قائلاً : « صباح الخير يا سيدي الدكتور » . وكان يعتقد أحياناً أنّه يسمع الزائر الوهمي يقول له بعض الكلمات ، فيجيب عليها بالأجوبة المألوفة .

ونقول أحياناً للسيد ك . . . : « أتريد أن تذهب وتفتح الباب ؟ » فيسير نحو باب الدخول ويفتحه . وكان يوضح تداعي الأفكار الذي يحدّده هذا العمل في نفسه بطريقة ترينا مبلغ الوهم الذي بعثه الإيحاء في مخيلته .

وشأن السيد ك . . . شأن جميع الأشخاص المنوَّمين ، يشعر بمختلف الانفعالات التي تُفرض عليه ، ولو كانت مخالفة للحقيقة ، ويكفي لذلك أن نحفظ في دماغه الفكرة الثابتة الناتجة عن تأثير خواسي حتّى تسيطر عليه ولا يشعر بغيرها ، فإذا قدمت إليه قدحاً مليئاً بماء مالح على اعتبار أنّه كأس خمر ، فإنّه لا يشعر بملوحته .

أما الضحك والخوف والدموع وغيرها من مظاهر التأثير فيمكن إلقاؤها في روع المنوَّم ، وذلك بأن تصف أمامه مشهداً صالحاً لخلق التأثير المطلوب ،

أو أن تقول له : « أنت تضحك » أو « أنت خائف » أو « أنت تبكي »
فتنتج الانفعالات نفسها .

أما الوهم الأعظم تأثيراً ، من وجهة النظر الّتي تشغلنا ، فهو ذلك الذي يحول الشخص إلى شخصية ثانية . إنّنا نتوصل بوسائل إيحائيّة حاذقة إلى إقناع النائم أنّه لم يبق هو نفسه ، بل أصبح شخصاً آخر نصفه له بدقّة ، فيتخذ هيئته ، ولهجته وحركاته ، ويفكّر ويشعر كأنّه الشخص « الآخر » حقيقة .

وظاهرة ازدواج الوعي هذه ، لها وجود في بعض الحالات العصبيّة .
وقد لاحظها الدكتور آزام عند أحد مرضاه المدعو فليدا ، إذ كان ينسى من تلقاء نفسه كلّ ما يربطه بـ « أناه » الحقيقية ، ويتقمّص شخصيّة ثانية تختفي بعد قليل لتحلّ محلّها شخصيّته الأولى .

ب ـ المحول الأخلاقي

يستطيع الايحاء المغناطيسي أن يبدل صفة ما تبديلاً جذريّاً أو يفرض على مريض أو واهن ما يشاء من إغراء ، وفي مثل هذه الحالة تتجمّع حول الفكرة الموحاة (مثلاً : تذوّق القراءة عند ولد غير منتبه ، الاعتقاد بشفاء عاجل لمريض مزمن) وتتبلور ، بعد اليقظة ، جميع قوى الإدراك وقابليّة التأثر الّتي تغمّ المريض وتقلقه .

وهكذا يشعر التلميذ باندفاع لطيف نحو الأشياء الّتي كان يهرب منها ، ويفسر المريض كلّ ما يشعر به تفسيراً يجنح إلى التفاؤل لأنّه يحشد كلّ إحساساته بفكرة الشفاء الّتي أوحيت إليه ، فيعيش بانتظار تحسّن لن يتأخّر ، وتزداد حميّته الأخلاقيّة بواسطة الصّور المنشطة الّتي ترافق الإيحاء . وحالته النفسية تلك هي الّتي تعطيه الدواء الشافي .

ج ــ المفعول العميق

نستطيع بواسطة الإيحاء المغناطيسي الاستيلاء على الحسّ وملاشاته تماماً ، وقد ساعدت هذه الطريقة الجراحين والأطباء أعظم مساعدة ، فمنذ ما دخل التنويم المغناطيسي في خدمة الطب أصبح استعماله كبير الفائدة في عمليّات جراحيّة مهمّة كشقّ البطن والولادة الخ . . .

وأجريت تجارب أخرى تدلّ على مبلغ تأثير الإيحاء ؛ منها أنّ أحد الأطبّاء وضع ورقة عادية على جلد رجل وأوحى إليه أنها محرقة ، فأحسّ الرجل بالاحتراق . ثمّ عكست العملية ، ووضعت الورقة على جلد رجل آخر بعد أن أدخل في خلده أنها غير محرقة ، فلم يشعر بشيء .

وقد أظهر استعمال الإيحاء في العلاج أن قدرته لا تتوقف فقط عند حدّ إثارة المخيّلة أو الجهاز العصبي ، بل يؤثر تأثيراً ملموساً في العضو المصاب مهما كان .

د ــ الإيحاء الطويل الأمد

لو أوحينا إلى النائم أن يكمل عملاً أو يشعر باضطراب في لحظة معينة من اليوم الفلاني ، فإنّه يستيقظ ولا يعي شيئاً ممّا أدخلنا في روعه ؛ ولكن عند حلول اللحظة المعينة يقوم محرك نفسي فيفرض الفكرة الموحاة ويرفقها بدافع لا يقاوم للانصياع إليها . وهذه التجربة تثبت لنا أن الجهاز العقلي البشري يدفن ، كالبذرة ، بعض الأفكار التي تستلفت انتباهه ، إلى أن يقيض لها ما يبعثها حيّة .

٢

لما أعلن أساتذة جامعة نانسي إمكان التنويم بواسطة الإيحاء ثار الرأي العام الطبي ولم يشأ التصديق في بادىء الأمر ، لأن الأخصائيين كانوا يتوصلون إليه بوسائل آلية ، ويصرون على أن الإيحاء لا تأثير له على حالة النوم المغناطيسي ، ولكنهم شدهوا عند رؤية البراهين العملية ، وآمنوا بسلطان الإيحاء بعد تجربته على أشخاص أصحاء أخلاقياً وجسدياً ، وهكذا ظهرت طريقة «الإيحاء في حالة اليقظة » .

على أن هذه الطريقة لا تجدي مع أي كان دون استثناء ، ولا ينصاع إليها جميع الأشخاص فينومون ببضع دقائق ؛ فهناك من يحتاج إلى إجراء عملية الإيحاء عدة مرات حتى تتمكن منه الفكرة ، وهناك من لا يتأثر بها إلا إذا حضنها مدة كافية ، وعند ذلك يظهر تأثيرها .

أما دور الإيحاء في التربية فأعظم من أن يذكر ، إذ ينشأ الولد في محيط وظروف لا بد من أن تترك أثرها فيه ، فإذا لم يوح إليه الإقلاع عن العيوب التي علقت بنفسه ، وتنمو بنموه ، فسيشب وتشب معه ويصبح اقتلاعها مستصعباً إن لم يكن مستحيلاً .

وإذا استثنينا بعض الأفراد الذين يملكون موهبة الإيحاء الذاتي ويسيطرون على نفوسهم فلا تتزلق في مهاوي الفساد ، فإن المحيط يفرض تأثيره على معظم الناس ، حتى إن المنتقل من محيط إلى آخر يتطبع بطباع الثاني وينسى الأول ، وكذلك إذا ترافق شخصان فإن صاحب الشخصية القوية يسيطر على رفيقه ، ويفرض عليه عاداته ، ولذلك أصر علماء التربية على وجوب اختيار الرفيق الصالح .

أما الفكرة التي تفرض نفسها على الفرد ، مهما كان مصدرها ، فإنها

تدأب وتتحرك داخلياً إلى أن يتاح لها التسلّط عليه وتسييره وفقاً لمراميها .
وإليكم بعض الأمثلة التي توضح هذه النظريّة :

أ ــ فكرة الفكرة

ماذا يحدث عندما نقف أمام معضلة ؟ . . إننّا نفتش عن فكرة . وتأتينا هذه الفكرة في أول الأمر مبهمة مصحوبة بعاطفة غامضة توضح نفسها شيئاً فشيئاً ، ثم نتأمّل مخططها هنيهة قد تطول ، فلا تلبث أن تتبلور وتتضح ، وأخيراً نعبّر عن « الفكرة التي كنّا نملك فكرتها » .

ب ــ فكرة التأثير

إننّا لا نستغرب رؤية من يبكي عند قراءة قصة مؤثّرة ، أما ما يدعو إلى الاستغراب فهو رؤية من يبكي ، انصياعاً للإيحاء ، أثناء التنويم . وكم من أناس تستولي عليهم براعة الممثلين في المسرح ، فإذا بالمشهد « يشغل حقل التفكير بكامله » ، وإذا بهم يشعرون بالتأثير نفسه الذي يسيطر عليهم أمام مشهد حقيقي لا تمثيلي .

ج ــ فكرة الاستعداد

إنّ دور الفكرة في تطوير الاستعداد لا ينكر . والاستعدادات تتغلغل جذورها في أيام الطفولة ، حيث تولد عند رؤية تنفيذ عمل ، أو الشعور بموهبة فنان ، أو الانتباه لأي عمل حاذق ، فيحرّك الإعجاب الأولي تأثيره العميق في نفس الولد ، ثم يصبح هذا التأثير مركز تبلور تتجمّع حوله جميع الملاحظات المتعلقة بالشيء الذي أثار الإعجاب . وهكذا يشعر الولد بميل إلى تقليده ، ولكنّه لا يتوصل إلى عمل شيء مطابق للأصل لأن المخيلة تقوم

بوظيفتها ، فتجسم وتلوّن ، وتدفع الولد إلى أن يحقّق عملاً يبعد كثيراً عن الفكرة البدائية .

د ـ فكرة الاستطاعة

قال باسكال : إن فكرة السقوط تدعو إلى السقوط . ولكن السيد كوي استعمل مثلاً أوضح به هذه الفكرة إيضاحاً كاملاً : لو عرض عليك أن تمشي على لوح طويل ضيق ملقى على أرض غرفتك فإنّك تستهل ذلك . أما إذا عرض عليك القيام بالعمل نفسه ، وعلى اللوح نفسه ، بعد أن يوضع على أبراج كاتدرائية ، فإنّك سترفض حتماً لخوفك من السقوط . أما إذا حاولت القيام بالتجربة فإن فكرة السقوط لا تبرح ذهنك .

- أمّا في بعض العمليات الأخرى فإن فكرة « الاعتقاد بالاستطاعة » تسهّل النجاح ، بينما التفكير المعاكس يشلّ الحركة .

ويلعب الخوف دوراً كبيراً في تكوين الأمراض ، لأن الفكرة الواقعة تحت سيطرته تلازمها صورة ملحّة لإمكان حدوث تشويش ما ، ثم تخلق هذا التشويش .

هـ ـ فكرة العمل

لو أمسك المرء ساعة « منبّه » بإبهامه وسبابته ، وأخذ يراقب جمود يده ، فإنّه يتخيل في الوقت نفسه أن الساعة تتنوس من اليمين إلى الشمال ، وعند ذلك ينهض محرك داخلي لا يدرك بالحواس إلى تمثيل ذلك ، ولا تستطيع العين أن تميز إلا بضعف حركة الذهاب والإياب المتنقلة لا شعورياً من الدماغ إلى الأصابع .

وهناك ملاحظات مستقاة من الحياة العادية تظهر مقدار احتمالنا لفكرة

الحركة: انّنا نتثاءب لرؤية من يتثاءب ، ونكتسب بعض حركات من نجالسهم ، أما إذا تطلعت إلى جيرانك في المسرح فإنّك تجد عدداً منهم يكشرون انسياقاً وراء كشرة الممثل . وإذا كنت تكتب موضوعاً ما فإن انتباهك يتحول فجأة ، مسوقاً بذكرى شراء شيء وعدت ألاّ تنساه ، وإذا بك تكتب لاشعوريّاً اسم الشيء الذي ستشتّريه مكان الكلمة المناسبة .

و — فكرة التأثير الحسّي

إن معظم العادات المتأصلة تعود إلى قاعدة الحاجة إلى إعادة مؤثر حسي . فحين تعاود المدخن والسكير ومتعاطي الأفيون فكرة ما يشعر به عندما يدخن ويسكر ، يتبع ذلك دافع داخلي لا رادّ له ، تعجز الإرادة عن منعه ، ولا تسكن حركته إلا بالتدخين والسكر وتعاطي الأفيون .

ز — الفكرة ونتائجها

إن للفكرة تأثيراً كبيراً على حركة الجسم وخموله ونشاطه . ويكفي أن تسمع خبراً سارّاً حتى يتبدّد تعبك ، والرجل النشيط الذي يتوق إلى العمل يحس بالتعب إذا سمع ما يزعجه . وكذلك العمل الذي نقوم به بدافع من أنفسنا يكون أخف من أي عمل آخر نقوم به رغماً عنّا . ولا يمكن لتلميذ أن ينجح في درس لا يشعر بميل إليه .

أما تأثير الفكرة على امرأة حامل فشيء يدعو إلى الدهشة والاستغراب . وقد حشد السيدان ديشاتل وفاركوليه في كتابهما « أعاجيب الإرادة » عدداً كبيراً من هذه الحوادث نقتصر منها على ما يلي :

« لقد ارتاعت امرأة حبلى لرؤية يدي أحد الصباغين الزرقاوين ، واصطكت ركبتاها ، وبعد قليل ولدت غلاماً ذا يدين زرقاوين . »

« دخلت امرأة إلى غرفة في فندق فرأت زنجياً يناም على الشق ، ووراءها منظر رأسه الأسود المجعد ، فكان أن ولدت غلاماً ذا شعر أسود أجعد . »

« التجأت امرأة إلى حزم من القش في حقل خوفاً من الزوبعة ، فصعدت فأرة على بطنها ، فضربتها المرأة بيديها الاثنتين فوقعت ميتة . وبعد قليل ولدت ابنة ترتسم على بطنها صورة فأرة ، مع بعض خطوط حمراء دامية . »

وما من شكّ في أن كل صورة يتأملها المرء طويلاً تؤثّر في جهازه العضوي تأثيراً يوافق ما توحي به . فالمُرم الذي يرجو أن لا يموت إلاّ بعد أن يرى ولده الغائب الذي لن يعود إلا بعد بضعة أسابيع ، فإن الموت يمهله في أغلب الأحيان . أمّا الذي يتأكد من نهايته القريبة فإنّه يعجل بها .

وهكذا تصحّ النظريّة : الفكرة تخلق المرض والفكرة تشفي .

اللاوعي

١

يتألف كياننا من قسم آلي ، أي جهاز كامل الآلات ، ومن جهاز مفكّر يتميز بأنّنا نعي وجودنا وبواسطته . وقد وضع أحد الفلاسفة تعريفاً للانسان فقال : « إنّه ذكاء تستخدمه أعضاء » . ويبدو الذكاء كالرئيس الذي يفرض طاعته على المجموع ، ولكن سلطته تصطدم بكائن آخر داخلي ، يعرف هو أيضاً أن يريد وأن يفرض إرادته .

وهذه الثنائيّة النفسية فسحت مجالاً للملكة تدعى « اللاوعي » بجانب الملكة

الواعية في تركيبنا النفسي . ونرى لزاماً علينا أن نوضح هنا هذا اللاوعي لأن ملكة الإيحاء تعزى إليه ، ولأن مجموعة الظاهرات التي تتحقق بوساطتها الفكرة الموحاة مدينة لآليّته .

عندما يتراءى للرجل أن تصرفه بهذه الطريقة أو بتلك ؛ أو سيره على هذه القاعدة أو غيرها ، يمكن أن يعود عليه بالفائدة ، فإن شخصيته الواعية هي التي تريه ذلك . أما حين يبدأ بالتنفيذ فإن « شخصيته اللاواعية » تصطدم بشخصيته الأخرى وتدفعها إلى القيام بعمل معاكس لما كانت تريد أن تعمل ، وتحشد ضدّ الإرادة العاقلة جميع الوسائل التي تملكها ، كالمخيلة وجهاز الحسّ والآلية ، وتعرض أمام قوّة العقل صوراً خاطئة زائفة ، فلا يعود الوعي يشعر تحت تأثيرها أنّه واثق من طريقه وأمين على حسن أعماله ونتائجها .

وإذا لم يكف كلّ ذلك فإنّ الشخصية اللاواعية توحي للفرد الخوف من الجهد المتعب ، والقلق من عدم وصول العمل إلى نهايته المطلوبة .

وتظهر معارضة اللاوعي للوعي في ظروف أخرى كثيرة ، فهناك حالات نفسية متعدّدة تظهر فيها هذه المعارضة بأجلى مظاهرها ، وخصوصاً في حالة الغضب حيث يثور اللاوعي على سلطة الوعي ، ويوحي بأعمال وأقوال لا يستطاع منعها ، ولا يمكن أن تصدر عن المرء وهو في حالة الهدوء النفسي .

أما في حالة الخوف فإن اللاوعي يلاشي الثقة بالنفس ، ويشلّ حركة الفرد أو يدفعه إلى الهرب الأعمى .

ولا يغربنّ عن البال أن للاوعي دوره النافع في كثير من الحالات .

فالذاكرة مثلاً ، بوظيفتها كمختزن للذكريات والمعلومات ، تنتمي إلى مملكته وتتأثر به ، فعندما تريد أن تحفظ كلمة أو عدداً أو عنواناً ، يكفيك أن تنوي الاحتفاظ بكل ذلك داخليّاً حتى يمتصه اللاوعي ، ويختفي موقتاً من وعيك ليعود إلى الظهور عندما تأمر اللاوعي ببعثه ، فإذا به لا يطيع ،

ويعود الاصطدام بين الوعي الذي يريد أن يتذكره وبين حافظ الأرشيف الذهني الذي يرفض أن يعيده أو ينبشه من مكمنه .

وهكذا نرى أن هاتين الشخصيتين تتناوبان قيادتنا ، وتستأثران دوريّاً بما نقوم به من عمل أو تفكير . ولكننا لا نستطيع الاستغناء عن حاصة الانتباه التي تنتمي إلى العقل وتسير وفقاً لتوجيهه . فأنت تستطيع أن تضع يدك على شيء بملء إرادتك ، وتسحبها ، ولكن الحركة نفسها تحدث دون انتباه ، وبطريقة اللاشعور ، إذا لمست عرضاً حديدة محماة أو جمرة محرقة ، إذ يرفع اللاوعي يدك بسرعة ، قبل أن يقوم الانتباه بوظيفته . وعندما تقوم بأعباء عمل لأول مرة فإن وعيك هو الذي يقود خطاك ويدفعك إلى التفكير بما تفعل ، أمّا إذا دأبت على القيام بالعمل نفسه مدة قد تقصر أو تطول فإن انتباهك يتحول إلى شيء آخر ، ويظلّ قيامك بالعمل متزناً مضبوطاً لأن اللاوعي حل محلّ الوعي في قيادة الآلات العاملة .

وقد يصدف أن تكون سائراً على طريق توصلك إلى المكان الذي تقصده ، فيشرد تفكيرك أثناء السير وتنسى حالتك ووضعيتك والمهمة التي تسير لقضائها ، ولكن اللاوعي يقود خطاك فلا تضلّ ، ويوجه سيرك فلا تنحرف ، وإذا بك تصل إلى المكان المقصود دون أن تشعر .

أما إخراج الفكرة إلى حيز الواقع فيتغير بتغير الحالة النفسية ، وتكون هذه الحالة منطقية معقولة إبان الوعي لأن العقل والانتباه وقوة الحكم الإرادي هي التي تعمل ، ويشبهون هذه الملكات بالمصابيح التي تنير السبيل أمام الشخص ؛ أما إذا خفتت أضواؤها وبهت نورها أو انطفأ فعند ذلك يستيقظ اللاوعي ليقوم بوظيفته ، وينهض الحسّ والمخيلة ، وتكون الأحلام .

وفي حالة النوم يختفي الوعي ليظهر اللاوعي ، وتسكت قوة الحكم لتفسح المجال للمخيلة والأحلام . ثمّ يأتي دور اليقظة ، وبعبارة أوضح ، عودة نشاط

الوعي الذي كان نائماً عندما كان الوعي يسير على هواه .

أما ميل الوعي إلى إظهار الأفكار التي أثرت به تأثيراً واضحاً فيتأكد خلال النوم . وهذا ما دفع العلماء إلى القول : « إن الحلم هو إبراز مشوّه لرغبة مكبوتة » .

ويسعى اللاوعي ، بتأثير وظيفته الأوّليّة ، أن يكرّر الحركات التي فرضت عليه تدريجاً ، بطريقة موحدة لا تتغير ، ولا يستطيع تغيير شكل الأعمال التي فرضت عليه منذ زمن طويل لأنّه يحتفظ بشكلها الأولي ولا يحيد عنه .

فلنقل إذن إن شخصيتنا النفسية تحتوي على جهازين عضويين ذكيين .

٢

لقد أظهرنا أن الوعي واللاوعي يتناوبان قيادة حركاتنا . وسنرى الآن كيف أن هذا الأخير ينفذ الأعمال ، من واضحة ومعقّدة ، عندما « يتعلمها » دون تعب يشلّ حركته أو رقيب يلاحظ أعماله .

لنلاحظ عازف أرغن متمرساً بمهنته ، عارفاً بدقائق آلته ، متمكناً من معلوماته ، يقضي أمسياته مع أفراد جوقته في إحدى الحانات ، ولنعطه قطعة موسيقية ليست بذات صعوبة خاصة ، ولنطلب إليه أن يعزفها ، فماذا يفعل ؟ إنّه يضعها أمام عينيه ، ويبدأ بعزفها في اللحظة المناسبة ، وتنقل يداه النوطة الموسيقية إلى المفاتيح ، وبعد أن يمارس آليته ينيم وعيه ، ويشرد تفكيره إلى شيء آخر ، وأصابعه ما تزال تتنقل على المفاتيح ، فلا تخطىء ولا تزلّ ، يسيرها اللاوعي الذي تقوده المؤثرات النظرية الناتجة عن العلامات المتتابعة تحت نظره ، فينقل آلياً إلى أصابعه حركاتها الملائمة .

وبعد أن يتمرن العازف على عزف المقطوعة نفسها عدة مرات

يحفظها في أعماق لا وعيه ، ويصبح بإمكانه أن يعزفها « غيباً » .

وكذلك الضاربة الحاذقة على الآلة الكاتبة التي تقوم بنسخ نصّ ما . إنها تكتب كلّ كلمة تمرّ أمام عينيها ، دون أن تفكّر بأصابعها ، إذ تقوم قوة غير منظورة بنقل ما هو مسطور على الصفحة أمامها إلى أصابعها ، دون أن يحتاج الأمر إلى تدخّل الوعي ، وعندما ينهي لاوعيها كتابة النصّ فإن انتباهها ينتقل إلى شيء آخر .

أمّا الذاكرة فتنتير كل ما يعود إلى اللاوعي ، إذ تسجّل دون انقطاع جميع التأثيرات والصور والملاحظات التي تعرض لها . وتجدر الإشارة هنا إلى أن الأشياء التي نسعى لالتقاطها ليست وحدها هي التي تثبت في المستودع الذهني ، فهناك كثير من الصور والأفكار التي لم يتوقف عليها إدراكنا وقتاً كافياً ولم تنطبع تماماً في ذاكرتنا ولكنها تدخل في هذا المستودع كمية مهملة ، ولا تظهر فيما بعد إلا مشوّشة غامضة ، إذا أتيح لها الظهور .

أما دماغ الولد فمن الأعاجيب لأنّه يختزن تذكارات كثيرة منذ أيام طفولته الأولى وتظلّ مطوية في زوايا النسيان إلى أن يتذكرها بعد أن تتقدم به السنّ .

والبرهان الدامغ على أن الذاكرة تحتفظ بجميع التأثرات التي تفرضها الحالة النفسية ، هو في شهادة الغرقى والمسممين الذين أتيح لهم أن ينجوا من الموت ، إذ يقولون إن تفاصيل حياتهم الماضية بحذافيرها قد مرت أمام أعينهم كأنما يعرضها شريط سينمائي ، وهم في حالة الغيبوبة ، وليست هذه الظاهرة بنادرة عند اقتراب الموت .

ولا تقوم وظيفة اللاوعي فقط على استيعاب ما يعرض أمامه من أفكار وأعمال ولكنه يرتب هذه المواد كما تأتيه ، وينظمها وفقاً لأهميتها ، ويهتمّ بالمحرضات على الحصول لتأثيرها القوي من مفعول على الذاكرة . ونحن

تعرض عليه الصورة أكثر من مرة فإنها تكون أكثر رسوخاً وتنتج أفعالاً تتناسب معها . وهكذا فإن الفكرة التي تدعو إلى تغيير الطباع ، بعد أن تتكرّر عدة مرات ، تنتج بصورة آلية تغييراً تدريجيّاً في تلك الطباع إلى أن تقضي عليها بصورة نهائيّة .

٣

وهكذا يصبح اللاوعي مساعداً للإرادة أو معارضاً لها وفقاً لانضمام هذه إلى المخيلة أو ابتعادها عنها .

وهناك كثير من الأخصائيين المجازين باستعمال الإيحاء الذاتي يؤكّدون أن اصطدام الإرادة بالمخيلة لا ينتج عنه إلا تغلّب المخيلة .

ومن الثابت أن الصورة التي تجتاح حقل التفكير تحدث تأثيرها على الآليّة رغم جميع المحاولات التي تبذل لمنع هذا التأثير ، وهدف التربية الأول هو أن يصبح المرء مالكاً لأفكاره لا عبداً لها ، أما اللاوعي فيقوم بدور مهم تجاه الإرادة ما دامت الثقافة النفسية لم تخضعها للوعي .

ثم تأتي قوة الحكم فتوجه العزم والوجهةالتي تريدها وتتناول الإرادة هذا العزم فتنفّذه ، وحين لا تستطيع أن تفرض وجودها في التنفيذ فإن المخيلة تحل محلها وتغير أهدافها .

ويشبه اللاوعي الغرفة السوداء في الآلة الفوتوغرافية ، إلى حدّ ما ، فإذا عرضنا أمام العدسة ، التي هي المخيلة ، فكرة ما فإنها تنطبع في اللاوعي .

وإذا تأملنا طويلاً عدداً من الصور وانتقلت إلى اللاوعي ، فإنها تنتهي دائماً بالانتقال إلى المستودع الداخلي الذي يحفظها لتعود إلى الظهور ، أو يغيبها لتتلاشى تماماً ، وهذا هو شأن المهيجات والعادات ، تكمن لتظهر ، أو تتلاشى لتموت ، وهذا هو شأن المرض أيضاً .

لنتعلم إذن كيف نستعمل هذا اللاوعي ، تلك الواسطة المجدية التي وضعتها العناية تحت تصرفنا لنستطيع بمساعدتها السيطرة على نفوسنا وتقوية فعاليتنا وملكاتنا وتهذيب كياننا الأخلاقي وضبط الحركات الداخلية لجهازنا العضوي .

عملية الايحاء الذاتي

١

يكون مفعول الفكرة التي تأتينا قوياً بقدر ما يكون استعدادنا الذهني متناسقاً معها . والكلام اللطيف الذي يقال لمريض أو واهن أو مخفق ينتج ردّ فعل صحيّ على الدوام . وإذا أردت أن تهيء نفسك تحت تأثير أفكار ترغب في تحقيقها ، فيجب عليك أن تهيّء نفسك لتكون في حالة نفسية مستعدّة لقبول هذه الأفكار . والحالتك أثناء ذلك تشبه التنويم المغناطيسي ، حيث يمحّي النشاط الواعي تاركاً اللاوعي يتحمل مفعول الإيحاء ؛ أجل ، أنت تحتاج إلى شرط مماثل كلما أردت استعمال الإيحاء الذاتي ، إنّه شرط يتطلّب الخمود الكامل للملكات الواعية ، من إرادة ، وقوة حكم ، وعقل . الخ . . . ولا تنسَ أن اللاوعي يجب أن ينغمس بالعناصر التي تريد أن تجعله يمتصّها ، دون أن يمتزج بهذا الانغماس تحليل أو نقاش أو شيء ينتج أفكاراً مشوّشة أثناء عمليّة الإيحاء .

ولكي تساعد على استحضار الحالة النفسية المطلوبة ، ضع نفسك في شبه ظلام ، أو في ظلام كامل ينيره شعاع ضئيل ينبعث من سراج ، ويكون من شأنه أن يجمد النظر عليه ، ويوضع هذا الينبوع الضوئي بطريقة تلهي

العين ولا تتعبها ، ولا بأس من الاستعانة بتكتكة ساعة تساعد على إيجاد الخمول الذهني .

ثم تتمدّد عندما تنتهي هذه الترتيبات ، وأجفانك نصف مطبقة ، وأصابعك منحنية قليلاً ، وعضلات جسمك متجمّدة ، ثم اجعل مخيلتك ميداناً تجول فيه كلمة « جمود » مراراً عديدة ، والشلّ كل عمل للنفس ، وهيء نفسك لاستقبال التأثير الناتج عن الكلمة التي تفسر الجمود ، ولا تشغل انتباهك بشيء بل دعه يسترخي ويذوب من تلقاء نفسه .

إنّك ستشعر تدريجاً بخدر ، وستحسّ باسترخاء يشبه ما تشعر به عند ابتداء الإغفاء ، أو بحالة الخمول التي تحدث عند الانتقال من اللاوعي في الحلم إلى حالة نصف الوعي في اليقظة . وسترى أنّ هذه الحالة توقف كل نشاط نفسي واع لتدع المجال حرّاً لدخول اللاوعي الذي نستطيع بواسطته إحداث الإيحاء المطلوب .

وما من ريب في أن الإيمان والانتباه الكامن المنتظر يؤثران في العقلية البدائية أكثر من تأثيرهما في عقلية مثقفة معتادة التحليل والنقد والجدل .

ويمكن أن يعترض الشكّ هذه الأعمال ، فتوكّد أنّك لا تستطيع أن توحي إلى ذاتك ، وينبع هذا الشكّ من الإيحاء المفكر الذي ينتج إيحاءات معاكسة . فإذا أحسست به فما عليك إلا أن تسعى لإيجاد الثقة الكاملة بما تفعل.

ولا يستبعد أن يُذَّمّ الإيحاء الذاتي أمامك ، أو تنشر صحيفتك المفضّلة مقالاً حول هذا الموضوع يتضمّن أقوالاً لا يُعرف هزلها من جدها ، ممّا يدل على أن الكاتب لم يثبت على رأي . إن موقفاً مشوّشاً كهذا يمكن أن يؤثّر فيك ، فلكي تزيل هذا التأثير وتدع نفسك تبلغ أعلى درجة من الثقة الممكنة بعملية الإيحاء ، فما عليك إلا أن تقرأ أفضل كتب علم النفس لتكسب مناعة تساعدك على إزالة ما علق بذهنك . فالقراءة المنتبهة أثناء فراغ الرأس من

المشاغل تشكل إيحاء ذاتياً تمهيدياً ممتازاً . وما من شك في أنك سوف تصل إلى نتائج باهرة إذا اتبعت إرشاداتنا باعتناء .

٢

إن شكل الأوامر التي تلقيها على وعيك له أهميته ، إذ يجب أن توضح الفكرة الأساسية الصحيحة لما تريد أن تحصل عليه . فإذا كان الأمر يتعلق بحالة التمتمة مثلاً ، فيجب أن توحي إلى ذاتك : « أنا أتكلم بوضوح . . . إنني أظهر فصاحتي بسهولة . . . إن الكلام سهل عليّ . إنني أنقل أفكاري الآن إلى كلمات ، وبدون تردد . الخ . . . » وهذه العبارات تجدي أكثر مما لو قلت : « أنا لا أتمتم » ، وتؤثر في المخيلة مباشرة أكثر من عبارة : « لا أريد أن أتمتم » ، لأن الطريقة الإيجابية أجدى من طريقتي السلب والنفي .

ولا تنس أن كلمة « الإرادة » تعارض فعالية الإيحاء الذاتي ، لأنك عندما تقول « أريد » فكأنك تحرض نفسك على أن تقول : « ولكن لا أريد ».

فألق فعل الإرادة إذن ، ورسّ مؤكداً عزمك باستعمال فعل الحاضر ، ولا بأس باستعمال فعل المستقبل .

وقد أثبتت التجربة أن الذكاء أثناء اللاوعي ، وجهاز هذا الأخير ، يقومان بعملهما في التقدم الصاعد الذي يحقق الإيحاءات ، أما أنت فلا تهتمّ بالتفاصيل ، بل ركّز الكلام الذي يوضح ما تريده ، ودع هذا الكلام يمتصّ الانتباه ويخفيه ، فإذا كررته بديهياً بصوت مرتفع أو منخفض فيصبح آلياً بعد هنيهة ، ويساعد على احتكاك المخيلة بالفكرة الموحاة ، على أن تتجنب تدخل الأفكار الغريبة في مجرى الإيحاء الذاتي ، ولا تنس أن الشرط الأساسي ليصبح الإيحاء مجدياً هو أن « يشغل حقل التفكير بكامله » .

وهكذا نرى أن الإيحاء الذاتي يقضي بإدخال الكلمات الموضحة ، والصور

التي تمثّل الحالة المطلوبة ، في اللاوعي ، دون أي جهد إرادي . ويكفي لبلوغ ذلك أن عدن الكلمات أو الصور تنعكس على المخيلة .

وتستطيع بموجب هذه الطريقة ، أن تحذف تأثير الأوهام مما ترغب أن تحصل عليه . ففي حالة التمتمة مثلاً تخيّل أنّك واثق بفصاحتك ، أمين من عثرات لسانك عندما تريد أن تدخل في حديث مع الناس ، وتصوّر مقدماً مبلغ السرور الذي يستولي عليك إذا تكلمت دون تردّد . ثمّ ضع نصب عينيك هذه العبارة ، ورددّدها مراراً : « هذا هو الهدف الذي أسير إليه » .

وهناك حسنة أخرى لهذه الطريقة ، هي ولادة التأثير الذي يتخلص من الفعالية القوية التي يمحوها اللاوعي ، فإذا عرف التمتام أن يثير المشاهد القوية في هذه الناحية ، وفكر بمبلغ السرور الذي سيستولي عليه عند تأكده من إصلاح ملكته الخطابيّة ، فسيكون لذلك تأثير كبير عليه يساعده على الشفاء العاجل .

٣

كم يجب أن تدوم عملية الإيحاء الذاتي ؟

ليس بالمستطاع وضع قاعدة ثابتة تطبّق في جميع الحالات . فمدوام العملية يتوقف على طبيعة المرض المعالَج ، ووفقاً لأهميّة التغييرات النفسيّة الموحى بها ، ولكنّنا نستطيع التأكيد أن إطالة وقت العمليّة إلى ما يقرب من الساعة لا تشكّل أي محذور ، أما الحد الأدنى فعشر دقائق ، وتستحسن ممارسة هذه العملية في المساء قبل النوم . لأن المرء عندما ينام ، ويكون لاوعيه متشبّعاً بفكرة ما ، فإن هذه الفكرة تواصل عملها في حالة الإغفاء . ولكن لكثرة الممارسة أهمية بالنسبة لطول المدة ، ومن الأفضل أن تمارس ثلاث مرات يومياً ، وتظلّ عشر دقائق في كل مرة . وقد رأينا في التنويم المغناطيسي أن

« التكرار يزيد من قوة الإيحاء » . وستظلّ هذه القاعدة صحيحة فيما يتعلق بالتأثير على النفس .

أما النتيجة فربما تأتي فجائيّة ، وربما تحتاج إلى عدد كبير من العمليات للولوغ حالة معينة. وقد رأينا صمّاً ومقعدين يشفون ببضع دقائق مع أن إعادة السمع وشفاء الشلل يحتاج إلى معالجة طويلة .

وتختلف قابليّة الإيحاء بين فرد وآخر ، ولذلك لا يمكن أن يكون هناك علاقة بين عدد العمليات ومدّتها من ناحية ، وبين النتائج السريعة من ناحية أخرى .

أما ما يجب أن يفهم جيداً فهو أنّه ليس هناك من محاولة غير مجدية ، وعلى الانسان ، باستسلامه إلى الإيحاء حتّى في الحالات الأكثر صعوبة ، أن يتأكّد من أنّه يتقدم نحو هدفه ، وإذا لم يلمس تغييراً في وقت معين ، وبعد عدّة محاولات ، فلا ينبغي أن ييأس وليثق أن نتيجة الإيحاء لا بدّ آتية ؛ لأنّه ، بتعرّضه للإيحاء ، يضع في لاوعيه رد فعل بشكل أفكار وصور ، وهذه تلد عملاً داخليّاً يمكن ألا يشعر به إلاّ في مرحلته الأخيرة .

وهناك إيضاح لا بدّ منه يتعلق بمبدء التأثير على النفس : إن الحركات التي تصل إلى اللاوعي بتأثير الإيحاء لها اتجاه معاكس للمحرضات الداخلية ، قد يتّسع أو يضيق . ولذلك فالعمليتان أو الثلاث الأولى يجب أن تحدث شيئاً من التغييرات النفسية .

أما الأشخاص الذين لا يستطيعون استعمال الطريقة التي ذكرناها فسوف يجدون سهولة قصوى باستعمال الطريقتين الآتيتين :

فالطريقة الأولى تقضي بكتابة الإيحاءات المطلوبة بدلاً من ترديدها .

وتكفي عبارة قصيرة مثل : « قواي تزداد » ، لتصبح حركة اليد آليّة بعد السطور الأولى ، وتسقط تحت تأثير اللاوعي . أما الفكرة التي توحيها

الحركات وتأثير الكلمات النظري فان تعود إلى إشغال الانتباه لأنّه انصبّ عليها بما فيه الكفاية .

والطريقة الثانية تقتضي بنسخ العبارة المختارة وتهيّئتها بحيث يقع النظر عليها دون جهد ، كأن توضع الورقة على مقعد ، مستندة إلى كتاب ، ويجلس المرء على بعد بضع خطوات ، على أريكة ذات ... مرتفع ترجعه أماماً ، ويحدّق إلى ما كتب على الورقة .

ولا ننسَ أن باستطاعة المريض الاستعانة بطبيب أخصائي بعلم النفس يقوم بعمليّة الإيحاء .

كيف تستوحي السيطرة على نفسك

١

تنتج فكرة السيطرة على النفس من الملاحظات والتجارب الشخصيّة التي يستدلّ منها على فضل امتلاك النفس ، وعلى قيمة الإيحاء الذاتي الذي يمارسه المرء على شخصه . وما هذا الإيحاء إلّا فكرة تشغل اللاوعي وتخلق فيه محركات مغيرة . ومن المؤكّد أن الإرادة المبهمة المتقطعة للسيطرة على النفس ، والتي لا تلمس الموضوع إلّا لمساً خفيفاً ، لا تكفي لتحقّق هذه السيطرة . إنّنا نحتاج إلى ممارسة طويلة وقوية وإرادة ملحّة تظهر الفكرة أمام المخيلة لكي تثبت فيها وتنمو وتنضمّ إلى غيرها من الأفكار المماثلة ، وهكذا تتكاثر القوى وتتضاعف ردود الفعل الداخليّة بحيث يصبح التغلب مؤكّداً على المحرضات المعاكسة .

ويستطيع القارىء الراغب في التسلط على نفسه أن يبلغ ما يريد رغم جميع مظاهر الضعف التي يراه ترى أنه لن يصل إلى تحقيق رغباته . وما عليه إلا أن يكرّر ، كلما فكّر بضعفه : « أستطيع السيطرة على نفسي تماماً رغم كلّ ما يرمي إلى تحويلي عن عزمي ويوحي إلي عدم الاستطاعة . إنّني أملك المؤهلات اللازمة للسيطرة على ميولي . وتثبت سيطرتي هذه بقوة ، وتزداد يوماً بعد يوم . أنا سيّد نفسي . وعندما أفكّر بذلك تتغير شخصيّتي إلى أحسن . »

وقد تتنوّع العبارات ولكن يجب أن ترمي كلها إلى معنى : « أنا أستطيع السيطرة على نفسي، وسأسيطر عليها. » أو يطوّرها كلّ واحد حسب رغبته مغتنماً كلّ فرصة لتحضيرها في دماغه . وسيتنتج من ذلك نتائج سريعة مدهشة مشجعة ، لأن جهود الإرادة ، بعد تهيئة الحواس ، تعكس هذه الأفكار على المخيلة أثناء النوم مثلاً أو عند إغفاءة في القطار على أثر اهتزازه . ومن المفيد أن يوحي المرء إلى نفسه أثناء سير غير سريع ولا بطيء على طريق هادىء ، بعد أن يلاشي عمل الانتباه مستعيناً بتنفس عميق ملء الرئتين .

أما الوقت الملائم للإيحاء فنستطيع إيجاده إذا فكّرنا به . ويجب أن يُنظر إلى الفكرة الأساسيّة للسيطرة على النفس كأنها طرف خيط يقود إلى تحقيق السيطرة . ومن المناسب إثبات طرف الخيط هذا لئلاّ ينغمس من جديد في أمواج التفكير . أما الرجل الذي يقول : « إنني أريد أن أحصل على مزيد من القوة ولكنني ضعيف » فسوف يعرف أنّه إذا فكّر بذلك ، وحين تزيده الحوادث حسرة لاحتياجه إلى الصلاّبة ، لن يميل إلى الاحتفاظ برغبته الصحية حاضرة في نفسه ، بل يدعها تنحسر وتعود ، إلى أن تهيّء له الظروف فرصة جديدة تذكره بها . اما امسك إذن طرف الخيط بقوة وسرور ، وأعني بطرف الخيط مشروعك في السيطرة على نفسك ، واعتبره كصديقك الذي لا تحبّ أن يفارقك ، أو تريد على الأقلّ أن يكثر من زيارته لك . وقل ، وأنت

تتأمّل هذه الفكرة الثمينة التي هي مقدمة للتجربة : « إنها تدخل في منطقة انتباهي ، وستحثني دون انقطاع ، وسوف تجتاحني حميتها وحيويتها رغم جميع الموانع . »

وقد رأينا أن الذكاء لا يختفي في حالة اللاوعي ، فإذا تمت بعملية إيحاء ذاتي بسيطة مثل : « إنني أتقدم من حسن إلى أحسن كل يوم » فسوف ترى أنها كافية لتهيئة فعاليات الإيحاء . وننصحك باتباع مبدإ تجزئة العمل لأنك إذا أوضحته مفصلاً يكتسبه لاوعيك بسرعة .

ويطلب جميع الأخصائيين الكثيري الخبرة في عملية تثقيف الذات النفسية أن يصاحب الإيحاءات الأولى ، التي يمارسها المرء للسيطرة على نفسه ، بيان مفصل صادق يحتوي على النقاط التي يجب الوصول إلى تغييرها . ووفقاً للمبدإ القاضي بعدم استعمال الإيحاءات السلبيّة ، عليك أن تصوغ عباراتك بطريقة إيجابيّة ، كأن تقول : « أنا أحتاج إلى زيادة من الحمية . » وإذا أردت الإقلاع عن عادة متأصلة فقل : « أنا أترك هذه العادة . »

ولا بدّ من تعرضك في بادىء الأمر إلى هجوم أفكار تثبط الهمّة وتضعف العزيمة . فالرغبة في إصلاح الشخصيّة تذوب أولاً في عدد لا يحصى من العواطف : المهمة تبدو ضخمة ، والهدف بعيد ، والنجاح غير مؤكد ؛ وبكلمة واحدة فإنّك لا تعتقد بالاستطاعة . إن الأفكار والصور والإيحاءات الذاتية غير الإرادية المسجلة في صفحة الماضي هي التي تعاود الظهور . فعليك ألا تنتبه إليها ولا تقلق لظهورها ، وأكمل تصفّح الواقع ، أي الإمكانيّة المؤكّدة للوصول إلى تغيير جذري في أي فكرة تريدها .

إن استعمالاً منظماً مضبوطاً للوقت من شأنه أن يوصل إلى نتائج ثمينة وسريعة . نظّم حياتك وفقاً لمنهاج ، ولا تتركها عرضة للفوضى ، وضع في صدر المنهاج الوقت المعين لممارسة الإيحاء الذاتي ، وليكن قبل موعد النوم بقليل . ويكفي أن توقف لتخيلك لحظة عند كلّ عمل من الأعمال الرئيسيّة المخصصة للغد حتّى تخلق فيك عادة ثمينة : هي النظام . أمّا أولئك الذين يريدون الحصول عليها منذ اليوم الأول ، بفعل السحر ، فلا يبلغونها . ووطّن نفسك على بلوغها ولا يروعنك أن ترى معالمها أولاً ، إن الفوضى ستتصلّح منذ المحاولات الأولى ، ولا تدهش أو تهن إذا رأيت التقدم ضعيفاً لأنّ النهاية الحتميّة المطلوبة ستتوّج العمل مهما طال أمده .

إن النظام هو الإطار الذي ينتظم فيه النشاط اليومي ، فبزيادتنا لهذا النشاط نزيد فعاليته في الحياة ، ونحقّق إمكانيّة الحصول على نتيجة أكبر ، ونزداد اكتساباً للمعرفة المفيدة ، وتتكاثر الفرص السانحة . إن النشاط يدفق منابع العزيمة والعمل يبعث الحياة .

وعمل اللاوعي بصورة آلية يلاحظه جميع الذين تحتاج مهنتهم إلى وقت يبذلون فيه جهوداً كبيرة . فقد تقام العراقيل بوجه الإرادة أياماً وأسابيع ، حتّى ليظنّ المرء أنّه لن يستطيع المثابرة على عمله ، وإذا ثابر فسيكون عمله صعباً ؛ وبعد قليل يختفي الشعور بالتعب . وحين تقترب نهاية العمل الذي بدأ به رغماً عنه فسيدهش من السهولة التي يقوم فيها بمهمتّه اليوميّة .

إن تلك الاسترخاءات الفجائية التي تداهم فتقطع الجهد بعد وقت قليل من بدء حميته تنتج من عدم تنظيم اللاوعي ، أما الشعور بعدم الكفاءة فينتج على الغالب من حالة جسمانيّة غير صالحة : إن لها أسباباً عضويّة ، ولذلك

يتوجب علينا عند رؤية ولد يظهر كسلاً مفرطاً ، ويبقى ساهماً وقت الدرس ، وجامداً مسترخياً أمام واجباته المدرسيّة ، أن نبحث عن سبب ذلك قبل أن نرهقه باللوم والتعنيف ، إذ يجب على الصغار اتباع الأنظمة الصحيّة كالكبار .
وعبارة كهذه تردّد مراراً : « كل يوم تزداد قواي ، أشعر بكثير من الحيويّة » تمّ الآليّة التي تؤثّر في الجهاز العضوي وتنشّط إنتاجه .

ونحن نعتاد ممارسة الإيحاء الذاتي كل يوم ، ويساعد المفعول الأولي على إقرار الثقة بالنفس ، فإن النشاط يأتي بعد انتظام استعمال الوقت ، ويضبط وسائل العمل ، ويسهل الحرية الداخلية ، واللعب بالأفكار ، والسيطرة الكاملة على الملكات . أما حين يقول المريض : « أشعر أنّني أحسن مما كنت » فلا يتصوّر فقط حالته الحاضرة بل صحته التامّة بعد إتمام هذه العمليات الإيحائيّة .

لنتابع إذن جهدنا في تحسين نفسيتنا وفقاً للمخطط العام الذي وصفناه وليختر كلّ منّا ما يشاء من الطرّق وفقاً لحالته ، والملكات التي يجب أن يغيرها . وإليكم بعض العبارات التي تقال في مثل هذه الأحوال : « إنّني أتمتّع بدماغ سليم ذكي ، وجلاء في النفس » . « إرادتي قوية ومميزة الحكم عندي تزداد يوماً بعد يوم » . « إنّني أوجه انتباهي كلّه إلى المواضيع النافعة » . « أواظب على التفكير النيّر الواعي عندما تعترضني صعوبة غير منتظرة » . « إنّني أجد مخرجاً من جميع الوضعيات وحلاً لجميع المشاكل » .
أما أفضل الإيحاءات الذاتية فهي التي ننشئها بأنفسنا ، فنتخيّل أنّنا نملك القوة الفكرية التي نحتاج إليها ، ونستخدمها .

٣

يظهر الصراع بين الإرادة واللاوعي بأجلى مظاهره في حالة القسر الّتي ينطوي عليها الإنسان حين يترّك عادةً ما تتأصّل فيه وتنمو . وهذه العادة تستولي على المخيّلة حتّى إذا ما أراد المرء أن يتخلص منها بمقاومة إرادية ، فإن اللاوعي يحشد ضدّ هذه الإرادة وسائله القويّة : كقوّة السرعة المكتسبة من محرض زاده التكرار قوة ، وعزيمة الآليّة ، ثمّ الاضطراب الذي لا ينفصل عن أي صراع داخلي .

والإيحاء الذاتي يعترض العادة بطريقة أخرى ، فإنّه بدلاً من مجابهتها يدخل في اللاوعي الأفكار المعارضة للتمثلات الّتي ولدّتها ، ويضطر إلى إيجاد ظاهرة تبدّد كل ما احتشد ضدّه . وأول ما يجب أن يوجّه المرء إليه عنايته الوصول إلى هذه النتيجة هو أن يتأمّل بانتباه هذه الحقيقة ويستوعبها . كل عادة يمكن إزالتها . ويجب أن يقول : « أستطيع التخلص تماماً ، سوف أصل إلى ذلك . » ولا بدّ لهذا العزم أن يتحقّق وفقاً لقانون الإيحاء وبنتيجة مفعول التكرار ، وسيسجّل اللاوعي الإيحاء السابق الذي سيلاشي العاطفة المتبعة .

« فالعمليات الأولى للإيحاء الذاتي تعتمد إذن على العبارات الّتي ذكرت سابقاً وعلى أخرى من نوعها مثل : « أستطيع التخلص من هذه العادة . بإمكاني أن أفعل غير ذلك . . . إن هذا سيتغير . أستطيع إزالة هذه العادة . . . إنها تتركني . . . لقد عدت حرّاً . . . أصبحت غريباً عنها . . . لقد فقدت سيطرتها علي . . . الخ . »

ثم يضيف هذه العبارات : « إنّ السرور الذي أشعر به يتغلب على تلك العادة لا معنى له لأن من مصلحتي التغلب عليها . . . لن أسرّ بذلك ، بل أشعر بلا مبالاة وعدم اهتمام . الخ . »

ثمّ يستعمل الإيحاء الذاتي بواسطة عبارات وصور تعكس ما يريد أن يمحوه. مثلاً ، سكير مدمن متعاد شرب كميّة من الكحول كل يوم ، يجب عليه أن يوحي لنفسه : « لن أشرب . . . أنا زاهد في الشراب . . . » وسيرى أنّه يتابع أعماله اليوميّة دون أن يعيقه شيء .

والفوائد التي يجنيها المرء من ملاشاة العادة هي الاقتصاد بالوقت ، والمال ، والصحة ، والقوة الجسمانيّة والذهنية ، والنجاح والسهولة ، والامكانات الجديدة التي تنفتح أمامه .

ومجموع العبارات السابقة يمكن أن يختصر بعبارة واحدة أثناء الإيحاء تستعمل من البداية إلى النهاية : « إنّني أوجه انتباهي بأكمله إلى أهميّة ملاشاة عادة كذا بكلّ سرعة . . . أنا أعلم أنّني أستطيع التحرّر نهائيّاً منها . . . الخ . »

٤

إن قابلية الانفعال تشكل ينبوعاً مباشراً للمكاره وقيداً متيناً للطمأنينة اللازمة للعمل بفعالية كاملة ونشاط متدفق ، وعرقلة لاستعمال المواهب والقوى التي نملكها بكل حريّة . إنها تجعل الفرد خاضعاً لعوائق صعبة الاجتياز ، وتضعه تحت رحمة الحاذقين الجسورين الذين يعرفون كيف يسبّبون الغمّ والألم للجهاز العصبي والمخيلة عند الغير .

ولكن أعظم المواهب دلالة على امتلاك النفس هي رباطة الجأش ، ولذلك وجهت إليها عناية جميع الذين يمارسون الإيحاء الذاتي ، وكانت أولى الطلبات التي تمسّك بها طالبو الشفاء . ومن رأينا أن الطريقة المجدية في هذا الموضوع هي أن يضع المرء نفسه في حالة استرخاء ، ثمّ يبدأ بأن يجعل كلمة « رباطة جأش » تلتصق بالمخيلة ، ويسأل نفسه كيف يكون الرابط الجأش ، لكي

يتمثّل كلّ حالة من حالاته . إن الرابط الجأشي هو الذي لا يبدي أية إشارة اشمئزاز أو ثورة أو نفور مهما كانت الدواعي مثيرة . وإذا التقت عيناه بنظرة قاسية نافذة ، أو مهدّدة بعقاب ، فإنّ نظره يبقى هادئاً متمكّناً ، ولا يثير أي مشهد لجهته مهما كان عنيفاً أو مؤذياً . إن الضجّة المزعجة ، وصوت الجرس ، وصرير الحديد ، وكل شيء يسقط ، كلّ هذا لا يثير فيه أيّ ارتجاف . وبكلمة مختصرة ، إنّه يتجنّب أي إنفاق لحيّته العصبية ويبقى محتفظاً باتزانه .

تخيّل نفسك هكذا وعش مختلف الظروف الّتي تحرك قابليّة الانفعال ، وتصوّر نفسك كيف تصبح إذا تخالقت بما ذكرنا أعلاه ، وكرّر متمهّلاً : « أناً هادىء تماماً . . أنا غير شاعر بالمؤثرات الحسيّة . إنها لا تؤثر بي . أنا هادىء ، مرتاح البال ، وغير مضطرب ، وسأبقى هكذا مهما حصل . الخ . »

ولا ننس أن الاحتراس أثناء العمليات يجب أن يدلّ على الطريق ولا يسدّها ، والتقدير المضبوط للوسائل يجب أن يدرّج الجهد ولا يشلّه ، وتعاون المبدإ مع الجرأة يجب أن يوصل إلى نتيجة سارّة . وقد رأينا كيف أن فكرة الاستعداد تطرّق العناصر وتصهرها ، وسوف يصبح المرء جباناً في اللحظة الّتي يرغب فيها أن يكون جديراً بالجرأة ، إلا إذا استعان بالإيحاء الذاتيّ ، فإنّه يتغير دون أن يشعر ، وسيأتي يوم يفاجأ فيه بأنّه حقّق في نفسه تحوّلاً ملموساً .

وكما يطرد الضوء الظلّ فإن الأفكار الثابتة تطرد الخجل لأنها توقظ عناصر الثقة بالنفس وتنميها ؛ ويستطيع الخجول أن يقول لنفسه تحقّ : « عندي ثقة بنفسي ، وستظهر . » ثم يوحي إلى نفسه مطوراً هذا التأكيد ذهنيّاً . وبعمله هذا ينمي خصائص موجودة في نفسه ، فيمرّنها ويحثّها ، وبعد قليل تنمو وتحمل أثماراً .

« أنا أحتفظ بالاطمئنان الكامل بحضور أي كان . ومهما كان موقف الناس الذين أعمل معهم فإنّني أشعر بالاطمئنان . . أنا أراقبهم بهدوء . »

« أنا أتكلم بدون سرعة ولا تردّد ، عازماً أن أؤثر في مستمعيّ . إنّ أقوالهم وحركاتهم ونظراتهم لا تؤثر بي . أشعر بالقوّة والحميّة والسيطرة على نفسي . أصبحت نموذج الاطمئنان . وأشعر أنّني واثق من نفسي أمام الكبير وأمام الصغير . »

إن هذه الإيحاءات المكررة ذهنيّاً أو بصوتٍ مرتفع تتبعها سلسلة من التخيلات المتعلقة بها فتجعل المرء يتكلم ويتصرّف كأنّه يملك الاطمئنان الكافي . أما التنفس العميق فيقدم مساعدة مهمّة لأنّه يغطي على الاضطراب ويهدىء من خفقان القلب . يقف المرء أمام مرآة ، مثبتاً نظره على النقطة الواقعة بين زاويتي العينين ، ويملأ رئتيه بالهواء الآتي من الخارج من نافذة مفتوحة ، مردداً عدة مرات وبسرعة : « عندي حمية واطمئنان وهدوء . » والتنفس العميق المتكرر عشرين مرة يوميّاً يساعد على النشاط الأخلاقي والجسدي .

والنظر الجريء الهادىء هو أحد العناصر المهمة للاطمئنان ، فباستطاعة كل فرد أن يتوصل إلى إثبات نظراته وإخضاع نظرات الآخرين إذا سار على ضوء الارشادات النفسية المقررة ، ولكي يعتاد ذلك يجب أن يتخيّل أو يوحي إلى نفسه أنّه يستطيع أن يفعل ويحيا خياليّاً مشاهد يمكن أن ينفذها واقعيّاً . وينصرف عمليّاً إلى تجارب تطول أحياناً ولكن نتيجتها محتومة . وثقافة العين هذه تتلاشى الخجل وسيدهش بعد عدة محاولات من توصله إلى تقدم كامل .

ولن نذكر الفنانين الذين مكّنهم المسرح من انتزاع حاسة الخجل ، ولكنّنا نوضّح أنّهم توصلوا مع التكرار والعادة إلى أن يكسبوا وجوههم مظهراً من البشاشة والطلاقة هم أبعد ما يكونون عنه ، وإذا كانوا قد توصلوا إلى السيطرة على وسائلهم الصوتية بعد جهد كبير فإنّهم لم يتوصلوا إلى إيقاف

خفقان قلوبهم عن التسارع ولا أديم أجسامهم عن الارتجاف ، وذلك لأن مخيلتهم التي أثر فيها الخوف منذ بداءاتهم الأولى تعود فتجدّد التشويش الحاصل من التأثر الأولي ، ووفقاً لقانون الآلية . والإرادة ، كالعادة ، تقاتل بسلاح غير متكافىء عندما تحاول أن تفرض نفسها على الخوف ، ويتبع ذلك معالم خور وضعف ، ثم يقين يتمكّن أكثر فأكثر . فإذا استعمل المرء طريقة إيحاء الثقة بالنفس فإنّه بذلك يخلق انتباهاً للشفاء المنتظر .

ومن المعلوم أنّنا إذا استوحينا الفكرة المؤثرة فإن نقائضها تخلد إلى الهدوء ، ولذلك يجب أن نغرق اللاوعي ، في مداواة الخوف،بعبارات وصور توضح راحة البال والاتزان والموقف العادي الهادىء الذي يجب أن يتخذه المرء أمام الناس .

إن الخوف يتلاشى بممارسة الإيحاء الذاتي . فالممثل الهزلي ، والخطيب يقفان أمام الجمهور متسلحين بالتمرين وفكرة عدم التأثر واللامبالاة ، والشعور بالسرور والفخر لإصغاء الناس إليهما . إنهما يحضران عملهما بالمخيلة وهما يسردان ذهنيّاً : « أنا مطمئن ، أنا مطمئن ، أنا مطمئن . الخ . »

وفي النهاية ، إذا أراد المرء أن يتغلب على عادة ، أو أن يغرس الثقة في نفسه ، أو الاطمئنان أو اكتساب الهدوء بين الناس ، فيجب أن لا يتوقف عند فكرة الحصول على نتيجة تافهة أو نجاح غير تام . إن تذكر المحاولات غير المثمرة والتجارب المخفقة يجب أن لا يصل إلى حدّ قتل العزيمة وملاشاة الشجاعة .

وإذا كرّر المرء مهمته عشر مرات دون أن يحصل على نتيجة مرضية فلا يعني ذلك أن تجاربه ومحاولاته كانت عبثاً : إنها تركت آثارها . ولو مارس أقلّ الناس موهبة عادة الإيحاء الذاتي فإنّه سيدهش الآخرين . وعبارة قصيرة مثل : « أحبّ الظهور بين الناس ، وأجد نفسي مرتاحاً » تعطي نتائج

باهرة إذا ردّدت عشرين أو ثلاثين مرة كلّ يوم .

إن الفكرة الواعية التي تدخل إلى اللاوعي وتستقر فيه تتوصل دائماً إلى خلق مختلف مظاهر السيطرة على النفس .

الايحاء الذاتي العلاجي

١

إن للإيحاء العلاجي من الأهمية ما يجعلني أجنح إلى كتابة شيء من تاريخه ونظرياته والحالات المرضية العديدة التي شفاها . ونستخلص من أصوله التي شرحت في الفصلين الأولين أن اللاوعي ، كمنظم للحياة المجدية ، يؤثّر آليّاً في الجهاز العضوي بطريقة حسنة أو سيئة بالنسبة للأفكار المتناسقة أو المتنافرة المتتابعة في النفس . وكلما كان تأثرنا عظيماً بصورة ما فإن امتلاكنا لها يكون أعمق ، ومفعولها يكون أطول . وكلّنا نعرف مقدار الاضطراب الناتج عن التأثير العنيف المحزن : إغماء ، يرقان ، اضطراب في الجهاز العصبي ، شلل . الخ ... فهذه الظاهرات التي تؤكّد الاضطرابات النفسية تنتج عن صدمة يتغلب فيها العنصر المؤثّر العامل على العنصر التصويري. فالإنسان حين يرى صديقه أو أحد أقاربه واقعاً تحت تأثير مرض ما فإن صورة هذا الصديق أو القريب تلازمه أحياناً وربّما أثرت عليه فيما بعد .

وقد رأينا مبلغ الأهمية المعلقة على امتلاك النفس . فإذا كان المرء واقعاً تحت تأثير عادة ما ويريد أن يدخل إلى حرم اللاوعي أفكاراً ومغريات تتحكم في جهازه الآلي ، فعليه أن يرفقها بعاطفة السلطة الواثقة ، وبقوّة داخلية تتحرك

من تلقاء نفسها ضدّ اجتياح التأثرات السيئة التي تخلقها الصدف .

وحين تخلق الظروف هذا الترتيب للأفكار وتريد أن تغتنم الفرصة لاكتساب الصحة ، فعليك أن تقول في نفسك : « تزداد قواي أكثر فأكثر . أشعر أنني متزن . أنا هادىء مطمئن . أعصابي من فولاذ وستبقى هادئة مهما حدث . . . أنام كل ليلة نوماً طبيعيّاً وأستيقظ مرتاحاً . إن نشاطي يجعل أعمالي اليوميّة سروراً دائماً .' وتغير الحرارة يؤثر فيّ تأثيراً حسناً . أتنفس بحريّة . . . وتتناول أعضائي غذاءها بصورة متساوية منتظمة بفضل الدورة الدموية المضبوطة . أشعر بشهية للأكل . . . وآكل حاجتي فلا أشعر بجهازي الهضمي وهو يكمل مهمته . إن لي دماغاً مفكراً ونفساً نيرة وأربح كل يوم غذاء عقليّاً وجسديّاً . أنا قوي متين . »

وتردّد العبارة الأخيرة ، أو ما يشبهها ، عدة مرات في هذه الحالة من الراحة العضلية والدماغية حيث يساعد خمود القوى ، كما في حالة التنويم المغناطيسي ، على جعل السيطرة للنشاط اللاواعي . ويجب أن يتبع هذه الأفكار جميع أسباب السرور المتوفرة لذي صحة جيّدة ، ويفسح المجال للتفاؤل الذي لا ينفصل عن أي اتزان حيوي مفيد .

وتعدّ الأفكار الاعتيادية ، بسبب رنينها العضوي ، بين العناصر الملائمة أو المعاكسة للصحة . فالحزن والحذر والخوف والغيرة والبغض وفكرة الثأر والتشاؤم اليائس قبل كل شيء تشوّش النفس بغير رحمة إذا ركنت إليها .

أمّا الغضب الذي يجعل اللاوعي في مجرانا فإنّه يتحكم دائماً بالكلام والعمل تحكماً مضرّاً ؛ وكلّ هذا يتأتى من القيادة المفسدة . ويجب أن لا ننسى أنّ السيطرة على النفس ممكنة على الدوام لمن يغذي رغبته في الحصول عليها ويستطيع تثبيت موقفه الذهني بين أمواج الصعوبات والمعترضات . ولكي نستطيع استبدال الأفكار المضطربة المخربة بأخرى منظمة يجب أن نستعين

بالإيحاء الذاتي . ولنتذكر أن الهيجان مجلبة للضرر بينما الاتزان يجعل قوة الحكم قادرة على ملاشاة أسبابه ؛ وفي حالة الحزن الشديد اللازم يجب أن نبحث عن محوّل يوافق أهواءنا ومفاهيمنا ، ولنضاعف الروح الناقدة ، والحذر ، والشعور الجديد بالفطنة الذاتية فننتهي إلى التساهل اللطيف . لنجعل من الاستياء وغيره من الحوائل أوتاداً مرشدة إلى الاتجاه الذي يجب أن نوجه جهودنا إليه .

ولنتنازل عن الحسد فهو إقرار بالضعف ، فبدلاً من اشتهاء ما عند غيرنا من حسنات علينا أن ننمي القوى والقابليات التي تسمح لنا بالحصول على أكبر قدر ممكن من هذه الحسنات .

إن الأفكار التفاؤلية هي التي يجب أن نتمسك بها ونتأملها وننميها ، لأنها تلغي كلّ تشويش نفسي وجسدي عدا قيمتها العظيمة في الأعمال .

وما من شيء يسهل الأمور أكثر من تحديد هدف معين ورسم مخطط للحياة نتوصّل إلى تنفيذه مع الأيام بعد عدة مراحل تقدّمية نذللها بالتتابع . ولنتجنب العيش في عدم التلاحم لأنّه المسبّب الأكبر لجميع الاضطرابات .

والفرد الذي يحتاجه الانحطاط ، ويفاجأ بالخراف المزاج أو بألم ، يجد في الايحاء الذاتي أفضل دواء ، على أن يدوم هذا الإيحاء من عشرين دقيقة إلى ثلاثين ، أما في حالة وجود المشاغل التي لا توفر الوقت اللازم فيجب الاستعانة بعبارة قصيرة نردّدها عشرين مرة أو أربعين أو مئة بسرعة ، بينما نرخي عضلاتنا وأعصابنا ونطبق أعيننا لنسهل التأثير على أنفسنا : « إن قواي تتزايد . » فإذا بهذه العبارة البسيطة تصبح فكرة يفرضها التكرار على اللاوعي .

٢

أوجه كلامي الآن إلى مريض طريح الفراش تظهر عليه أعراض حادّة وآلام شديدة واختناق كامل . وأفترض أيضاً أنّه ينتظر زيارة الطبيب بشوق ،

شاعراً بحالته المؤسفة ، ولكن الطبيب الذي أمسكته دعوات المرضى لن يأتي إلا بعد عدة ساعات . فماذا يفعل في مثل هذه الحالة ؟ إن المحيطين به يقاسمونه همّه وقلقه ولكنهم لا يملكون المعرفة التي تأتيه ببعض الفائدة . إنهم يتحلّقون حول السرير ، فيرى المريض وجوهاً غلبها الهمّ تحاول أن تعلم مبلغ درجة حالته من السوء ، ويسألونه عادة بماذا يشعر ، ثم يتحدّثون فيما بينهم : « يمكن أن تكون حالته خطرة » ، « إنّني أخاف عليه » ، « لن يأتي الطبيب ! » وهكذا تنساب الأحاديث وتتّابع فلا يستفيد منها المريض إلّا أنّه في حالة الخطر الشديد .

ويزيد ألمه بين دقيقة وأخرى ، وتحتشد في مخيلته صور مؤلمة ، فيفكّر بذلك الرجل الذي توفي منذ بضعة أيام وكان مصاباً بالمرض نفسه ، أو بذلك القريب الذي مات وهو في مثل سنّه . وهكذا تظهر النتائج الرائعة أمام عينيه كأنها أفق داكن يحاول عبثاً أن يصرف تفكيره عنها .

إن هناك فكرة واحدة تكفي لتهدئته إلى أن يأتي الطبيب فيخفف عنه بكلماته الواثقة المنعشة . وهي الفكرة التي يؤكّدها علم الأمراض : « إن المرض — مهما كان — ليس إلّا جهداً يقوم به الجهاز العضوي ليزيل التسمم المكتسب والاضطراب العرضي ، فإذا لم نقيّد هذا الجهد فإن الجسم يعود من تلقاء نفسه إلى الحالة الطبيعيّة » .

إذن أيها المرضى ، قبل أن تروا الطبيب الذي سيحدّد شكل التطوّر الفسيولوجي الذي تتألمون منه ، وتستمعوا من فمه الإرشادات اللازمة ، تذكروا أنّكم تملكون جهازاً أساسيّاً يهتمّ بإعادة توازنكم إليكم . إن هذا المنظّم غير المنظور الذي يحرس أنسجة الجسم طوال الحياة ويقاوم الفساد ويرئس بعد ذلك مجموع الظاهرات المعقدة اللازمة للحياة ، يحرك قواه وذكاءه الحالم يشعر بخلل يهدّد الوظائف الأساسيّة . إن جميع الأعراض التي تشعرون

بها تشهد على نشاطه وقوته الطبيعية ، أما إذا شعرتم بضعف في قواكم فتذكروا أنّه يحشدها في عمل داخلي لا غنى عنه للدفاع عنكم .

لا تقل إذن : « أنا مريض » وإذا قلتها ففكّر أن معناها : « أنا على وشك الشفاء » . وروب يائس يقول : « إنّه مرضي الأخير » . ليس هناك من مرض أولي أو أخير ، فالإنسان ينتهي بعدما تتقدّم به السنّ ، ويجب أن ينطفىء بهدوء دون ألم . أما إذا ترك نفسه ينقاد وراء أفكاره السوداء ، ويستولي عليه الرعب ، فعندئذ فقط يبدأ الخطر . ولذلك وجب عليه ، بدلاً من الخنوع أمام هذه الأفكار ، أن يسعى قبل كلّ شيء إلى تهدئتهـا وصرفها ، ثمّ ينعش نفسه بأفكار تبعث في نفسه قوة وفي جسمه حياة .

أما الهدوء فلازم قبل كل شيء . اطلب إذن من المجتمعين حولك أن يتركوك بسلام ، واحتفظ فقط بشخص واحد بجانبك تتوسم فيه النفع ، ويكون صموتاً فاهماً . وبعد استعمال الوصفات الطبية الّتي سمعتها من طبيبك حاول أن تغفو ، ودع مخيّلتك تسبح في مشاهد مبهجة دون أي جهد للإرادة أو إشغال للنفس . واذكر أن النوم يوفّر للجسد حيويّة نفسية وجسمانيّة . أما إذا منعتك الحمى أو الألم من بلوغ الراحة الكاملة فردّد : « هدوء — نوم مريح — جمود — عضلات مرتخية — أعصاب هادئة . الخ . » فيتبع ذلك الارتخاء المفيد .

أما إذا كنت معتاداً ممارسة الإيحاء الذاتي ولا تمنعك اضطراباتك من التحكم في أفكارك ، فمن الأفضل محاولة عملية إيحاء ذاتي كاملة . ولكي تبدأ حاول أن تجعل نفسك في شبه تنويم مغناطيسي ثمّ ردّد ذهنيّاً : « أنا على طريق الشفاء . ابلغه بسرعة . أنام نوماً عميقاً ليقوم لاوعيي بما يطلب منه . وتتقدم صحتي وتتحسن أثناء نومي . كل ثانية تمرّ تقربني من الصحة التامة . »

الصحة والكيان السليم ، هما الفكرتان اللتان يجب أن تنعكسا على

اللاوعي أثناء النوم .

وإذا كان المريض يتألم من وضع معين فمن الأفضل أن ترفق عملية الإيحاء الذاتي بتدليك العضو المصاب ، ويقوم بذلك المريض نفسه أو إنسان آخر يملك خبرة كافية في هذه العمليات .

وهناك بعض المتخصصين يلزمون المريض بتحويل انتباهه عن الأعراض التي يشعر بها لكي يفكر بالشفاء وبلوغ الصحة فقط . وفي رأيي أن تذكّر المرض أثناء عملية الإيحاء لا يشكل محذوراً لأن الذي يهمّ بما يجري في جسده يحاول أن يطبع على لاوعيه ، بإيحاءات واضحة ، سلسلة من المؤثرات تتناول المرض من ألفه إلى يائه ، فتقتضي عليه .

ويمتدّ الإنذار بالخطر في بعض الحالات إلى أيام طويلة ، يستعمل المريض أثناءها كلّ ما يملكه من قوّة للسيطرة على نفسه في سبيل الوصول إلى الهدوء والاسترّخاء والنوم ، ويوجه تفكيره في ساعات اليقظة إلى الصحة والحياة .

إن المعالجة الطبيّة المرفقة بإيحاء ذاتي في فائدة هذه المعالجة تشكل مستندات مادية لإرادة الشفاء . وقد رأينا كيف أن الورقة العادية تنتج تأثيراً محرقاً بواسطة الإيحاء ، ورأينا مفعول الإيمان القوي ، ولنذكر ذلك الفلاح الذي شفي من إمساك عسير بفضل إيهامه أنّه يشرب دواء مسهلاً ، ولم يكن هناك من دواء بل شراب عادي .

إن ثلاث عمليات طويلة يوميّاً من الإيحاء الذاتي المنظم ، والنوم الطويل في مكان حسن التهوية ، والحماية الكاملة ، تكفي للشفاء ؛ وتكون النتيجة سريعة إذا رافق كل ذلك تجربة شخصيّة للتأثير على اللاوعي .

لقد أصبح وجود الرجل والمرأة النشيطين المتزنين السليمين ، من قبيل الشواذّ ، فلو ضربنا صفحاً عن التشويه الحاصل من ويلات الحرب وشظايا القنابل فإن استعمال الكحول والمهيجات ، وكثرة الهموم لم تدع إنساناً ذا بنية سليمة ؛ وهناك مسببات أخرى تلغم البناء المتين يومياً ، كالأكل بسرعة ، والتخمة ، وعدم المضغ ، إذ تختلّ المعدة ويختمر البطن ، ونزيد من امتصاص أجهزتنا للمأكولات الغنية ، كاللحم والخضار والسكر ، والّتي تتعب نفاياتها الكبد وتسحق الكلى ، فإذا أضفنا إلى ذلك عدم تشغيل العضلات وسوء التهوية رأينا أنّنا نخنق خلايانا خنقاً .

إن الآلية الداخلية تعمل جهد استطاعتها ، وما دامت تحتفظ بالتوازن فإن ذلك الصراع غير المنظور يظهر بواسطة الاضطرابات الوظيفية المتنوّعة ، أما إذا طال هذا الصراع فإنّه ينتهي إلى المرض غالباً .

ونستعين على محاربة الاضطرابات الوظيفية بالفكرة ، على أن تكون فكرة مركّزة قوية . وتسمّم المزاج هو الأساس الأولي لهذه الاضطرابات مهما كانت . « إن الجهاز العضوي الذي يدافع عن نفسه يسعى ليلقي السمّ خارجاً،ويكون هذا الإلقاء بواسطة الجلد والمسام عند البعض ، وبواسطة الكبد والكلوة عند البعض الآخر . »

وهذا التعاضد بين الأعضاء ، والتوزيع العادل للعمل ، يساعدان على الشفاء من الاضطرابات الوظيفية ؛ أما الإيحاء الذاتي فيجدّد النشاط العضوي ، ويضع تنظيماً عامّاً وضبطاً لجميع وظائف آلات الجسم .

وإليك هذه العبارات الّتي تصلح في جميع الحالات، وتذكّر أنّك تخاطب لا وعيك كما يفعل منوّم مغناطيسي مع شخص منوَّم : « ستتصرف منذ اليوم

لأجد نفسي أفضل مما كنت ، وأبلغ النوم العميق الهادىء في كل ليلة أطلب فيها النوم . حينما أقرر هذه الفكرة يأتيني النعاس بسرعة ، وأنام نوماً عميقاً بعد بضع دقائق . وتتصرف في حال اليقظة لكي أشعر بحيوية ورغبة في النهوض والعمل . ومنذ تلك اللحظة تجعل أعصابي هادئة وتنفسي عميقاً ينعشني من جديد فأرى الحياة تحت مظهر مستر متفائل . الخ . »

ولا تكون هذه العبارات مجدية إلا إذا اتبعنا التعليمات الأولى التي ذكرناها سابقاً .

ولكي نترك للإيحاء الذاتي الشافي فعاليته الكاملة فلا ينبغي أن نهمل تثقيف نظام التغذية ، والعادات الحضرية ، واجتناب الإفراط لنساعد الفكرة الموحاة على عملها الطبي . .

٤

هناك كثير من الحالات المزمنة لها سبب نفسي ، كالتأثير العنيف ، والمعاكسة ، والخصومة ، والخوف ، والحزن ، أما ما بقي فيتوقف على الفكرة في أوسع قياس ، ويمكن أن تلتئم الجراح نفسها تحت تأثير الايحاء الذاتي .

وقد أظهرت التجارب أن الوصول إلى النتيجة أكثر حدوثاً من احتمال الوصول إليها ، وأن حدود الإمكان أكثر من حدود النتائج التقريبية .

فالأمل إذن يبقى مفتوحاً أمام جميع الذين يئسوا من الطرق الطبية .

ويجب أن لا ننسى أن التأكيد الصادق المباشر ، حتى في حالة عدم ظهور أي تقدم شاف ، يفعل العجائب . ومن الأفضل اللجوء إلى إيحاءات مبهمة ، في معظم الحالات على الأقل ، وترديد العبارات المكتوبة ، بصوت منخفض ، يؤثر في المريض ولا يتعبه . وليبدأ بتجربة التمدد بضع دقائق كل يوم ، طوال مدة الإيحاء ؛ وليستفد من حالة الخدر كل ليلة ليلقي في لاوعيه بعض

الوصايا اللطيفة الشافية . وإذا رأى أن التأثير غير كاف فليسرع إلى طبيب اختصاصي يعرف أن يقوم بالعمل .

ومن وجهة عامّة فإنّ الذي يريد استعمال طريقة الإيحاء الذاتي يجب أن يبدأ بهذه الفكرة : «أستطيع أن أنال الشفاء . أستطيع أن أنال الشفاء . جربت الكثير من الأدوية ولم أنجح . إن إصابتي نهائية ولكنني سأنال الشفاء . من الصعب علي تصديق ذلك ، وكلّ ما قرأته أو سمعته حتى الآن قد قرر في نفسي عقيدة معاكسة ، ومع ذلك فسأنال الشفاء . إن لاوعيي متخم بأفكار معاكسة ، وقوّة الحكم المعتادة التمسك بما تعتقده صادقاً وحقاً لم تستطع التأكد من إمكان شفائي . يجب أن أعتاد قبول فكرة الشفاء . سأشفى ، أنا متيقن من ذلك ، ولاوعيي سيتشبع بهذه الفكرة ، ستسيطر عليه بعد قليل : سأنال الشفاء . »

أما الطريقة العامة فهي الأكثر شيوعاً . إذ يترك المرء مخيلته تعمل وسط السكون والصمت بينما تكون ملكاته الأخرى متخدرة . ويستعمل عبارة إيجابيّة مؤلفة باعتناء ، ويتصور أنّه شفي ، ويتخيّل مبلغ السرور الذي يحيط به عندما يجد نفسه بصحة كاملة .

وهناك ظروف عدّة تهيء المرء لاستقبال الإيحاء . فصدمة عصبية صغيرة ، أو رنّة جرس فجائيّة تعطي الإشارة للقيام بالمحاولات الإيحائية المتواخاة ، وقد سجلت أثناء تجاربي بعض اللاحظات على مُقعد مشلول الساقين ، إذ ألقيت في روعه أنّه سينهض ويمشي في الساعة الثالثة بعد ظهر يوم معين ، حين يدقّ جرس ساعة كبيرة موضوعة أمامه . كان هذا المقعد ينتظر اللحظة الرهيبة تحت تأثير نصف نوم مغناطيسي ، نظره ثابت ، وجسده يهتزّ اهتزازات خفيفة ، وإذا برنين الجرس ، والأمر الصادر عن عدة أصوات : «انهض» كأنهما حملاه حملاً وأوقفاه ، ومشى في تلك الغرفة التي سمّره

الشلل فيها أربع سنوات . ولكن ساقيه الهزيلتين لم تستطيعا حمله إلا بضع ثوان . ومع ذلك فقد استقام عليهما ، وأصبح « يعرف أنه يستطيع المشي » ، ولم يمض وقت حتى استعادت عضلاته حيويتها بتأثير التدليك .

إن الإيحاء ، والإيحاء الذاتي قد أتمّا ويتمّان كلّ يوم عجائب ومعجزات لا نصدّق . وتنتشر فوائدهما سنة فسنة . وما عليك إلا أن تجرّب ذلك بنفسك ، واثقاً من الفائدة ، ولا تتردّد في استعمالها حتى مع أولئك الذين قطعوا كلّ أمل بالشفاء .

الايحاء الاختباري

١

يعرّف الإيحاء أنّه « كلّ عملية تهدف إلى إدخال فكرة في دماغ » . وهذه الفكرة الموحاة يمكن أن ترفض أو تقبل جزئيّاً أو كليّاً . وبعبارة أوضح ، يمكن أن تكون ذات فعالية ، أو لا تأثير لها . وقد رأينا قبلاً أنّ كلّ فكرة مقبولة تثبت في اللاوعي تؤثر تأثيراً محقّقاً . ولا يتوقف قبول الإيحاء أو رفضه على المريض فقط بل على الشخص القائم بالإيحاء أيضاً . أمّا الذي تتأثر مخيلته بسهولة فإنّه يخضع لتأثير أي قادم جديد مهما كانت مواهبه ضئيلة ، بعكس الحاذق المجرب الذي يتوصّل إلى التأثير على أناس لم يسجّل غيره أي تأثير عليهم .

ولا يؤثر الإيحاء إلا بقدر ما يتحول إلى إيحاء ذاتي . أما ما يجب أن نوضحه فهو أنّه إذا كان الإيحاء الذي تعرض له المريض بملء إرادته يحدث فيه دائماً

إيحاء ذاتيّاً مفكّراً فإن الإيحاء الذي ترفضه قوة الحكم والإرادة عند المريض يفرض نفسه رغماً عنه ويتحول إلى إيحاء ذاتيّ فجائي .

وكان الاعتقاد السائد أن التنويم المغناطيسي لا غنى عنه في الحصول على التأثير الإيحائي ، أما اليوم فإنهم يعتبرون قابليّة التأثّر في حالة اليقظة كافية . وعملية التنويم أعيت الباحثين في بادىء الأمر إذ كان المنومون يعتقدون أنّه لا يمكن تنويم شخص في غالب الأحيان لمجرد رغبته في ذلك ولا يمكن أن يستغرق دائماً في حالة اللاوعي ، بينما هناك أشخاص يسقطون تحت تأثير الإيحاءات القويّة المكرّرة رغم نفورهم ومقاومتهم . ونستطيع أن نستنتج من ذلك أن قابليّة الإيحاء عند أي فرد تتغير وفقاً لشخصيته ونفسيّته وحذق القائم بعملية الإيحاء .

على أن العلم قد وفر لك إمكانيّة التأثير على تفكير الغير ، فقد أصبح بإمكانك التخفيف عن المريض ، وتعزية المصاب ، وإنعاش الواهن ، وستحصل على نتيجة أجدى وأفضل إذا انصرفت إلى تمرين ملكاتك الداخلة في تطبيق الإيحاء .

وإمكانيّة الحصول على بعض التأثيرات المغناطيسية بحضور إنسان يريد إجراء تجربة المعالجة الإيحائيّة على نفسه تساعد على زيادة ثقته وتنمي قابليته للإيحاء .

وأخيراً فإن تطبيق الإيحاء الاختباري ينتج نتيجة نفسيّة وجسدية متمازة . فعدا إيجاد الطمأنينة والسيطرة على النفس والصلابة فإنّه يُكسب السلطة والتأثير الشخصي في الحياة والأعمال ، ويسمح للشخص بتجربة حذقه في أن يفرض على الغير سيطرة ذهنية معنية .

ويجب أن لا ننسى أن السهولة في الكلام والنظر والمادىء يؤثران تأثيراً بيّناً في من يريد ممارسة التنويم المغناطيسي من الرجال والنساء ، فهناك كثير

من الذين أعرفهم كانوا خجولين مترددين ضعفاء النفس ، غير قادرين على مقاومة أي ضغط أخلاقي ، ولكنهم تبدلوا تبدلاً جذرياً بعد استلامهم للتنويم المغناطيسي ، وحين أجري هذه العملية مع أصدقائهم ومن يعرفونهم.

ولما كان الشرط الأول لبلوغ التأثير الإيحائي هو إلغاء الانتباه عند الشخص الموحى إليه والاشاه جميع مشاغله فإن على المنوِّم أن يثبت له عينيه على نقطة معينة ، ثم يلقي على تينك العينين نظراً يخضعهما ، لأن تربية العين مفروضة قبل كل تجربة ، وتفيد في أن تعوّد المريض إثبات نظره في نقطة واحدة ، ثم على شخص ، وتمحو الانعكاس الجفني . وعليه ، لبلوغ ذلك ، أن يعتاد القراءة دون أن يحرك جفنيه ، وأن يحدق أمامه في الظلام ، ثم يحدق إلى دائرة صغيرة قطرها سنتيمتر ، ومرسومة بالأزرق على ورقة . وليس هذا التمرين بالسهل ، ففي البدء يشعر المرء بشيء من الحكاك في الجفون يصحبه دموع ، ولكن لا ينبغي أن تخور شجاعته بل عليه أن يدرّج المحاولات كأن يحدّق إلى النقطة مدة خمس عشرة ثانية ويرتاح دقيقة ثم يعاود التحديق ثلاثين ثانية ويرتاح دقيقتين ، وهكذا إلى أن لا يعود يشعر بالانزعاج إذا ترك عينيه مفتوحتين . ويكون من نتيجة ذلك أنّه يجرؤ في الحياة العادية على التطلّع جيداً في الوجوه وفي جذور الأنف وبين العينين للرجال الذين يحدّثهم . وأمام النظر الهادئة تنتزع من التحديق كلّ ما يثير . وما دمت تمسك نظر غيرك تحت نظرك فإنّك تنتقص من حدّة إرادته وقوة حكمه ، ويمكن ألا يكون لكلامك تأثير ظاهر في بادىء الأمر . ولكي تتجنّب أن تعرض نفسك لتأثير الشخص الذي تحدّثه اقطع نظرك المحدق إليه حالما يبدأ بالكلام ، وسرحه إلى تحت أو فوق عينيه ، ولكن لا تحدق إليهما . وتحتاج إلى صفة قوية جدّاً للاحتفاظ بكمال حرية الإرادة أمام إنسان يحدق إليك .

والكلام ، وهو عربة الإيحاءات ، يجب أن يكسبها سلطة مقنعة آمرة ،

بشرط أن يملك الموحي لفظاً واضحاً وصوتاً رنّاناً ولهجة ذات طابع صلب . إنّ هذه الشروط الثلاثة هي الّتي يجب أن تتوفّر في التّربية الكلاميّة . ويكون تثقيف اللفظ قبل كلّ شيء ، وهذا يتمّ بألف شكل ، من الوسائل الإملائيّة العادية ، إلى الانتباه البسيط الموجّه إلى اللفظ في الحياة العاديّة ، فتقرأ نصّاً ما بصوت مرتفع ، وتقطعه وفقاً للمقاطع ، وتشدّ على الأحرف الساكنة .

وما من شيء يجدي كالغناء في الحصول على رنّة صوت موافقة ، فقد توصلت إلى تحسين الأجهزة الصوتيّة لكثير من تلامذتي بأن جعلتهم يلفظون الإيحاءات صارخين . على أن لا ننسى أن هناك بعض السيئات تصيب أولئك الذين يملكون حنجرة رقيقة ، وتصيب الآخرين إذا لم أدعهم يرتاحون بعد كلّ تمرين . أمّا الصلابة ، أو « اللهجة » المعينة الّتي تجعل للتأكيدات الإيحائيّة سلطة فعّالة ، فإن التطبيق العملي وحده يساعد على اكتسابها .

وبعد فلا يظنّن أحد أنّه غير أهل لتطبيق الإيحاء الاختباري أو الإيحاء العلمي ، ولكن القدرة ، أو السرعة في التطبيق ، تختلف باختلاف المواهب ، وهذه المواهب لا يفتقر إليها أحد ، مع القول إنها تقلّ عند أناس وتكثر عند آخرين ، فبقليل من الصبر والمثابرة ينجح أقل الناس موهبة .

٢

إليك الآن التجارب الأربع الأولية المستعملة في إثبات مفعول الإيحاء ، على أن تذكر أن النجاح الكامل في الأولى يسهل الثانية وهذه بدورها تهيّء الثالثة ، ولذلك يجب القيام بها وفقاً للترتيب .

التجربة الأولى

تحاول أوّلاً الإخلال بتوازن الشخص بواسطة الإيحاء الذاتي وذلك بأن تدعه ينحني إلى الوراء كمن يوشك أن يسقط . جرب الإيحاء البسيط أوّلاً

واطلب من الشخص أن يقف مسترخياً ، وذراعاه ممدودتان على طول الجسم ، والقدمان مضمومتان ، والعينان مطبقتان . ثم اطلب منه بعد ذلك أن يتخيّل نفسه أنّه سقط إلى الوراء ، وليردّد في نفسه : « أنا أسقط إلى الوراء ، أنا أسقط إلى الوراء » عدة مرات ، وأخبره أنّه سيفاجأ بعد بضع ثوان كأن أحداً يجره إلى خلف ، بعد أن يكون إيحاؤه الذاتي قد أثار في نفسه المحرضات اللازمة ، لاشعوريّاً . ولا تنس أن تقف وراءه ليستسلم إلى تأثراته دون خوف ، عالماً أنّك ستمسك به في الوقت المناسب فلا يصيبه أذى من جراء سقوطه .

وقد دلّت النتائج أن أكثر الناس لا يمسكون أنفسهم من السقوط ، إذ يهتز الشخص هزات خفيفة ، وينحني كثيراً أو قليلاً إلى الوراء ، أو يسقط سقوطاً كاملاً . أمّا إذا صرح أنّه لم يشعر بشيء فأوضح له أن فكرة السقوط لم تشغل حقل تفكيره تماماً ، وقل له : « سنعيد التجربة ، ولكنني سأقود تفكيرك بنفسي هذه المرة . تطلع في عينيّ . » واغمس نظرك الثابت في عينيه لمدة عشر ثوان وتابع إيحاءك : « أتريد الآن أن تطبق عينيك من جديد ؟ . . لا تخف . أنا هنا لأسندك ، وسترى . » ثم قف وراءه وادلك ظهره دلكاً خفيفاً وتابع الإيحاء : « ستشعر حين أسحب يدي كأن قوّة لا تقاوم تشدك إلى الوراء ، ستسقط إلى الوراء ، ينحني جسدك لا ـ شعو ـ ريّاً إلى الوراء ، يزيد انحناؤه بين ثانية وأخرى » (وشدد على هذه العبارة ، وعلى ما يماثلها إلى أن تتأكّد من أنّه بدأ ينحني حقيقة ، ثم انه التجربة بإيحاء آخر) : « الآن تسقط إلى الوراء ـ تسقط ـ تسقط » .

التجربة الثانية

تقضي بأن تجعل الشخص يسقط إلى الأمام بواسطة الإيحاء أو شيء يشبه السحر . فحين يخضع للسقوط إلى الوراء ، ثم يستعيد توازنه ، عليك أن تعرض

عليه محاولة ثانية معاكسة . لينتصب واقفاً ، ورجلاه مضمومتان ، وذراعاه متدليتان كالسابق دون تشنّج أو تصلّب في العضلات ، وعضلات الساقين على الخصوص . واطلب إليه أن يطبق عينيه ويتخيّل نفسه أنّه مسحوب إلى الأمام،ويردّد في نفسه: « أنا أسقط إلى الأمام،أنا أسقط إلى الأمام . الخ . . . » فإذا لم يتعرض إيحاؤه الذاتي لمقاومة واعية أو لاواعية فإنّه سينحني ويفقد توازنه ، وتكون مستعدّاً لإمساكه عند السقوط .

أما إذا لم يشعر بأي مفعول ، فجرب معه كما فعلت في حالة السقوط إلى الوراء : دعه يحدق في عينيك ، وضع أصابعك بلطف على صدغيه وقل له بلهجة حاذقة : « عندما أرفع يدي تشعر بقوّة لا تقاوم تدفعك إلى الانحناء إلى الأمام ، ستسقط إلى الأمام . » ثمّ ارفع يديك بهدوء دون أن تحول عينيك عنه ، وابعد رأسك تدريجاً وأنت تقول : « بدأت تنحني لاشعوريّاً ، تنحني أكثر فأكثر . الخ . . . » وردّد ذلك إلى أن ترتسم الحركة المطلوبة، ثم قل بقوّة : « الآن تنحني.أنت تسقط إلى الأمام ــ أنت ــ تسقط. تسـ ـــ ـــ قط. تسـ ـــ ـــ قط . »

التجربة الثالثة

إن من يسقط إلى الوراء وإلى الأمام بواسطة الإيحاء يملك أفضل المؤهلات لإجراء التجربة الثالثة عليه . وترمي هذه التجربة إلى إيقاف حركة أو شلّ عضو بصورة موقتة . فإذا كنت قد أخضعت عدّة أشخاص للتجربتين السابقتين فاختر منهم للتجربة الثالثة أكثرهم شعوراً بالتأثير ، ودعه يجلس براحة تامة ، مشتبك الأصابع ، مضموم الكفين ، شادّاً عليهما بقوة ، وموتراً ذراعيه ؛ وليطبق عينيه متخيّلاً أنّه سيفقد قوة عضلاته بين ثانية وأخرى ، وأن صلابة ذراعيه وقساوة يديه ستستمران وتشتدان رغماً عنه ، وسيصبح غير قادر

على فصلهما ، وليردّد في الوقت نفسه : « يداي تلتصقان بشدة — أكثر فأكثر — لا أستطيع فصلهما — يشتد التصاقهما كلما حاولت ذلك. الخ . . . »

وسيشعر بعد خمس عشرة ثانية بعدم قدرته على فصلهما ما دام يحفظ فكرة وصورة عدم استطاعته ، إنّه سيشعر بصعوبة كبرى في فتحهما ، ولا يتوصّل إلى ذلك في بعض الحالات إلاّ بعد أن يوحي إلى نفسه : « الآن سترتخي يداي وذراعاي . أستطيع فصل يديَّ . »

وإذا لم تنجح هذه الطريقة فيجب استعمال طريقة ثانية ، وهي أن تطلب من الشخص أن يحدق إلى عينيك بانتباه ، وليبق هكذا حتّى نهاية التجربة ، ثم أوح إليه هكذا : « دع يديك هكذا (وتريه كيف يفعل) — مضمومتين — مضمومتين بشدّة . اجعل ذراعيك متوترتين صلبتين كقضيب من حديد — ثابر على التطلّع إلي — لقد جعلت يديك ملتصقتين — ملتصقتين بقوّة (وفي هذه اللحظة غلف يديه بيديك ضاغطاً قليلاً) سترى — والآن ، فحين أقول ثلاثة ستصبح غير قادر على تفريقهما . وكلما حاولت ذلك تجدهما ملتصقتين بقوة . ذراعاك تصبحان صلبتين ، متوترتين ، ويداك تصبحان قاسيتين — قاسيتين — كالخشب . ستشعر أن إحداهما دخلت بالأخرى . ثابر على التطلّع إليّ . لا تحوّل نظرك عني أبداً . واحد ! دعهما مضمومتين بشدة — اثنان ! مضمومتين أيضاً — ثلاثة ! أنت الآن غير قادر على فصل يديك . إنّهما مضمومتان بقوّة — بقوّة — لا تستطيع فصلهما أبداً . أنت — لا — تس — تطي — ع — مستحيل — مس — تحي — ل . حاول بكلّ قوّتك فلن تستطيع » .

وتقال هذه التأكيدات الطويلة بلهجة خاصة مصحوبة بشيء من الرقى ، ويجب تكرارها إلى أن تبدو جهود الشخص في فصل يديه غير مثمرة .

التجربة الرابعة

وقد لا تنتج التجارب الثلاث المفعول المطلوب مهما كان الشخص يحمل من استعداد للتأثر وقبول الإيحاء ، وقد يرجع ذلك إلى تبعثر أفكاره وكثرة الحوائل والمعترضات التي تمنعها من التمركز والثبات على أمر معين ، فيردد العبارات الموحاة إليه ولكن مخيلته لا تقوم بعملها لانصرافها إلى أمور أخرى .

وفي مثل هذه الأحوال كنت أجرّب الطريقة التالية : يجلس المريض مطبقاً عينيه ، واضعاً يديه على ركبتيه ، وراحتاه مفتوحتان إلى أعلى . وأطلب إليه أن لا يفتح عينيه إلا بعد أن آمره بذلك ، وأن يحصر تفكيره في يديه ، وأقول : « إنهما مفتوحتان، ولكنهما ستطبقان دون أن تشعر. بدأت أصابعك بالتحرك والانطباق . لن تستطيع إيقاف هذه الحركة فكلما حاولت ذلك تعودان إلى الانطباق . تتشنّج يداك ثانية فثانية وتنطبقان انطباقاً كاملاً . تتشنجان بحيث لا تستطيع فتحهما . » وأتابع بعيني تأثير هذه الإيحاءات ، حتى إذا ظلت اليد جامدة ، أتابع : « سيبدأ الانطباق حالاً. سيبدأ حالاً . لقد تحركت الأصابع وبدأت تلتوي. . . هكذا. . . إن التواءها يتزايد . الخ . . . » وحين أرى أن الإيحاء أعطى ثمرته واستجابت اليدان له أتابع الأقوال المماثلة إلى أن تنطبق القبضتان تماماً .

وإذا كان هناك مشاهدون فإنّهم يساعدونني بانعكاسات أفكارهم لأنّ تفكيرهم بكامله يكون منصبّاً على العمليّة . فيقول أحدهم : « لقد تم الأمر . لقد بدأت اليدان تنطبقان . » ويقول آخر : « لقد انثنت تلك الأصبع أكثر من رفيقتها . » فيزداد تأثر الشخص الموحى إليه ويتضاعف المفعول .

وتجدر الإشارة إلى أن هذه التجارب لا ضرر منها ، وتطبيقها يساعد على معرفة مدى القدرة على الإيحاء .

ويكفي لإبطال مفعول الأوامر الموحاة أن تؤكد اختفاءها . ويحدث في بعض الحالات النادرة أن يشعر الشخص ، المتأثر إلى درجة قصوى ، بالخوف من بقائه في الحالة التي وصل إليها ، وقد يكون شعر بهذا الخوف قبل القيام بالعملية ، فعليك أن تزيل خوفه بإلغاء مفعول الإيحاءات ، ويتمّ ذلك بأن تؤكّد زوال التشنّج عندما تقول « سبعة » : « حين أقول سبعة يصبح بإمكانك أن تفتح يديك بسهولة . » ويستحسن أيضاً إحداث ضجّة مفاجئة ، كأن تصفّق بيديك .

٣

بين حالة اليقظة ، حالة الوعي الكامل ، وحالة النوم المغناطيسي ، حالة اللاوعي ، عدد من الحالات الوسطى تتميز فيما بينها بفروق لا يكاد المرء يشعر بها . وتخف حدة الملكات الواعية تدريجاً بتأثير العمليات المغناطيسية وتوقف سلطتها في لحظة معينة لتمحي وتترك اللاوعي يشغل حقل التفكير شيئاً فشيئاً إلى أن يجتاحه بكامله ، وعند ذلك يصبح النوم المغناطيسي كاملاً ، ويصبح تأثر اللاوعي عميقاً بما يوحي إليه من أفكار وأعمال . لقد شرحنا قبلاً كيف يحصل المرء على الاسترخاء والخدر ، وسنرى الآن كيف يحرز ذلك على الغير .

وليعلم الشخص أن الأمر لا يتعلق بتنويمه تنويماً كاملاً ولكنه إذا شعر بالنعاس فليستسلم إليه ، أما إذا حاول المقاومة فيخرج عن الوضعيّة التي تريد أن تجعله فيها . وإذا كان الشخص المراد تنويمه يشعر بنفور أو بغض أو خوف من المنوم فمن الأفضل الإقلاع عن كلّ محاولة لأن أفضل الإيحاءات في مثل هذه الحالة تمحوها الأفكار المعاكسة المناهضة وتبطل مفعولها .

أما أفضل وضعية للشخص المراد تنويمه فهي أن يجلس على أريكة مريحة ،

ثابت الذراعين والظهر والرأس ، وتشكّل الساقان زاوية قائمة أو منفرجة قليلاً بحيث تسمحان للقدمين بالاستناد إلى الأرض . ولتسهيل عملية التنويم يجب أن يكون هناك ضوء أزرق ضعيف ، ودرجة حرارة الغرفة من ٢٠–٢٥، ولا تكون أقل من ١٥ .

ويقف المنوِّم أمامه ويطلب منه أن يحدّق إليه ، ويمسك بإبهاميه ويوجه إليه نظراً هادئاً لطيفاً،ويضغط على الابهامين ضغطاً خفيفاً متشابهاً.أما جذور الأظافر ،وهي منطقة تنويمية معروفة،فتستعمل كنقطة احتكاك بين المنوِّم والمنوَّم، إذ يضغط المنوِّم ضغطاً خفيفاً على الأطراف الداخلية لظفر إبهام الآخر .

ولا فائدة من الإيحاء أثناء الدقائق الأولى ، لأن جمود عضلات المنوَّم، وإيقاف مفعول انتباهه لاضطراره إلى التحديق في عيني منوّمه ، وكذلك الضغط على الابهام ، كل ذلك ينتج استرخاء يظهره الثقل في الجفون . وحين يبدأ الشخص بإطباق جفونه تعطى الإيحاءات الأولى .

ويقول المنوِّم : « جفونك ثقيلة . سترى كأن ضباباً أو قناعاً يغلف عينيك . ستطبق عينيك حالاً . وتثقل جفونك بين لحظة وأخرى . ويزداد تشوش نظرك . »

وهذه العبارات التي تلقى بأشكال مختلفة وتردد تباعاً تقود إلى إطباق الجفون فالنوم . ويعاود المنوّم إيحاءاته بعد ذلك : « الآن تطبق عيناك تماماً . ستصبحان منطبقتين عندما أقول سبعة . واحد . . . لقد أصبحتا ثقيلتين . اثنان . . . انطبقت الجفون. ثلاثة . . . لقد ثقل رأسك. أربعة. . . تغلّب عليك النعاس . خمسة . . . عيناك مطبقتان . ستة . . . مطبقتان تماماً . سبعة . . . أنت تنام الآن » .

وحين تصل إلى هذه النتيجة يصبح باستطاعتك إلقاء الإيحاءات الشافية الملائمة لحالة النائم .

٤

من المفروض أن تبلغ قابلية الإيحاء ذروتها عند اليقظة النوميّة ـ السير أثناء النوم ـ يعني في حالة اللاوعي الكامل ، فهل نفهم من ذلك أن الإيحاء التربوي والشفائي يكون أسرع وأفضل في حالة اليقظة النوميّة منه في حالة النوم المغناطيسي ، أي في حالة الاسترخاء وجمود الملكات ؟ . . كلا .

إن تقدّم المرض يتوزّع على فترات معينة ، وكذلك التقدّم في الشفاء . ويستخلص من ذلك أن من المستطاع الحصول على النجاح بواسطة الإيحاء الذي تطول فترات تطبيقه على مريض في حالة الاسترخاء والجمود والتنويم .

العلاج الايحائي

١

إن الشرط الأول في تطبيق العلاج الإيحائي على وجه فعّال هو تجنّب التأثير على مخيلة المريض وأعصابه بما يعاكس الهدف المطلوب . فعلى الخبير أن يتخذ موقفاً مناسباً ويختار كلامه بحذق وتفهّم ، وينقيه من كلّ ما يسبب للمريض نفوراً أو غمّاً أو شكّاً . إن كلمة غير حكيمة تُلقى اتفاقاً تؤثر تأثيراً عظيماً ، والطبيب الحاذق يعالج مريضه بشكل يبعث الاطمئنان ويوحي الثقة منذ أول الأمر ، ويقف منه موقفاً هادئاً مهما كانت حالته خطرة ، كأنّه يعالج مرضاً بسيطاً ، ويبتعد عن الحماسة الهاذرة أو التردّد الذي يوقظ الشك . وأولئك الذين يتحلون بمعرفة معمقة في المسألة بعدما درسوها وحللوها واختبروها

سوف يجدون الكلام الملائم بسهولة . ولنذكر أن التذرّع بالصبر ، وعدم التظاهر بالألم ، والكلام المركز الذي يلقى دون لهفة أو لوعة أو أمائر معبرة ، كلّ هذا يؤثر أكبر تأثير في أولئك الذين يتألمون .

ومعظم المرضى يحبون الإسهاب ، فيمزجون بكلامهم ، وهم يشكون حالتهم ، كثيراً من التفاصيل والحوادث العارضة والشكاوى غير المجدية ، فيصغي الطبيب إلى ذلك بهدوء وصبر ، ويحلل ما يسمع ويستخرج منه نتيجة شافية بعد أن يجمع العناصر المفيدة التي توصله إلى فهم المرض وطريقة معالجته .

وفي حالة تطبيق العلاج الإيحائي يجب أن تهيمن فكرة الشفاء على نفس المريض ، فإذا شرح مرضه بتفصيل فلكي يضع يد طبيبه على موطن الداء وليس لمجرد الشكوى والتوجّع كما هي حالة أكثرية المرضى ، ولهذا يحتاج الطبيب إلى كثير من الحنكة والذكاء والصلابة المستمرة الملطفة ليهيء مريضه لتلقي الإيحاء .

ويجب أن لا ننسى أن الإرادة الخاضعة للعواطف الجميلة ، والنية العميقة المؤمنة بزوال المرض ، والتأكد من الشفاء ، كلّ ذلك يشكّل إيحاء ذاتيّاً يرفع القلب والروح إلى مستوى المهمة اللازمة ويساعد الطبيب أكبر المساعدة في مهمته العلاجيّة . ولا يختلف رب العائلة عن الطبيب في هذا الصدد لأنّه مدعو إلى فرض إيحائه الشافي على أولاده وزوجته ، وكذلك الزوجة العاقلة المدركة لأنها تتوصل بفضل فطنتها إلى توجيه زوجها وأولادها الوجهة الحسنة .

ومعرفة طبيعة الحالة المرضية وأعراضها تساعد على إيجاد صيغة الإيحاءات التي تقود إلى الصحة ، ولننتبه إلى تحري الصدق في الكلمات الموحاة لأن هنالك أمراضاً يطول شفاؤها فإذا وعدنا المريض بالشفاء العاجل منها نخلق في نفسه الشكّ بعلاجنا وأقوالنا .

وقد عقد رجال الاختصاص فصولاً طوالاً حول هذا الموضوع خلصوا

منها إلى النصائح الآتية : « لا تظهر قلقك من أعراض المرض مهما كانت خطيرة ، ولا تحدث المريض عنها لئلا يزيد من تفكيره بها فتستقرّ فكرة المرض في نفسه وتصبح إزالتها صعبة . وعليك أن توجّه انتباهه إلى فكرة الشفاء فقط . »

والمريض المصاب بمرض عصبي نفسي لا يستطيع أن يوحي إلى نفسه البقاء والشفاء نظراً للمتاعب والآلام الكثيرة التي يشعر بها ، ولا يبقى أمامه إلا أن يفهم طبيبه بالتفصيل كل أعراض مرضه وما ينتابه من أزمات وآلام ليستوحي منها الطرق المفيدة . وقد دلت التجارب على أن المريض يتعزّى ويسرّي عن نفسه بذكر مرضه ، وخصوصاً إذا كان يتحدّث إلى « من يثق به » وينتظر منه وسائل فعّالة سريعة للتخفيف عنه . وهذا ما يجعلنا نجزم أن أول واجبات الطبيب النفسي هو الإصغاء إلى مريضه حتى النهاية ، ثم يلقي عليه الأسئلة الموضحة للنقاط المبهمة ، فيفهم المرض جيداً . ثم يقول للمريض : « إن إيضاحاتك كافية . لقد فهمت حالتك تماماً وسأحمل إليك الدواء . » ويُلزمه بعد ذلك بتفادي التفكير في متاعبه وآلامه أو الحديث عنها ، وليعلمه أنّه قال كلّ ما يجب أن يقوله وأن الإعادة تضر به .

ولما كان هذا الكتاب يضيق عن التفصيل الكامل فإني أوجّه انتباه القارىء وعنايته إلى النقاط الآتية التي توضح دور الإيحاء في العلاج :

أ ــ هناك اضطراب جسماني يعود بأصوله وأسبابه إلى عنصر نفسي ، أو فكرة تسبب خللاً وظيفياً خفياً .

وهكذا فإن إحساساً أو تأثيراً وقتياً ينتج عن سبب غير مفهوم ، بإمكانه خلق إيحاء ذاتي مستمر يسبب اضطراباً حقيقياً . إن خدر عضو بتأثير ضغط خارجي ، أو عدم انتظام في العروق ، يتبعه خلل يواصل عمله إلى أن يزول الإحساس تماماً عن العضو المذكور . والأمر كذلك في نظام الأفكار ، إذ أن

صدمة عصبية بسيطة تسبب الجمود لبضع دقائق ، أو حركة مصحوبة بتشنج ، أو تقلصاً عضليّاً ، أو ضعفاً في النظر أو السمع أو النطق ، تترك طابعاً عميقاً في اللاوعي يمكن أن يعاود الظهور بشكل شلل ، أو اهتزاز تشنجي ، أو مغصٍ أو عمى أو صمم أو تمتمة .

إن ضعف الأعصاب ، المتصل أحياناً بأسباب عضوية ، ينتج غالباً من الشعور بالرعب الذي لا يفترّق عن الانحطاط الذهني والعصبي التابع لفترة الإفراط والعياء وخيبة الأمل والضيق ، فتنطبع هذه الكليشيات على اللاوعي وتفسد تفكير المريض وتجعله يستسلم للأفكار السوداء .

إن التأثير الأخلاقي لا مثيل له عندما تخفق جميع المحاولات ، وضحايا الحالات العصبية يكونون عبيداً للاوعي الذي يحتاج إلى تربية لطيفة دقيقة ، يعقبها الشفاء التدريجي .

ب ـ إذا توصلنا في معظم الأمراض العضوية ، إلى إنقاذ اللاوعي من ردود الفعل الداخلية وجعلنا فكرة الشفاء تتغلب فيه ، فإنّنا نحصل على الشفاء الأكيد .

ولكي نفهم ذلك علينا أن نتذكّر أن اللاوعي هو محرك الوظائف الفعالة في الشفاء ، ويفقد تأثيره عليها حين تجتاحه عاطفة ضعف . وما علينا إذن إلاّ أن نحول التفكير نحو الشفاء ونوحي التأكّد من حدوثه ، أو إمكان حدوثه ، وبذلك نضاعف قوة اللاوعي .

ج ـ إن التشويش الناتج عن سبب عضوي يظهر باضطرابات نفسيّة عصبية .

إنّ كلّ استعداد للإصابة بمرض ، فيه بعض الظاهرات النفسية العصبية .

وهكذا نرى العالمين بمرض النورستانيا (ضعف الأعصاب بسبب اعتلال النخاع الشوكي) ذي الأصول النفسية الصرفة ، يعرفون حالة ذات أعراض

مماثلة ناتجة عن بعض الشذوذ الكيميائي في الخلايا. وهذا الشذوذ تفسره الوراثة في السل والكحول والأمراض الزهرية . وفعالية الإيحاء لا يمكن أن يظهر أثرها فوراً، فهناك جهاز عضوي متسمم يكمّل الجهد اللازم لإلقاء سمومه خارجاً، أو ملاشاة مفعولها. وأثناء ذلك يختصر الإيحاء العامل وردود الفعل الطبية تقدمه.

وقد رأينا بعض أعراض الهيدروفوبيا (الخوف من الماء) تختفي بتأثير بعض الإيحاءات الناتجة عن دافع متبلور في اللاوعي : كخطإ المريض في إغراق نفسه أثناء طفولته ، أو أنّه شاهد حادثة غرق ، وهكذا يتكون عنده خوف من الماء لا رادّ له . فإذا كان الحقل العضوي لم يفسد فإنّ قابليّة التأثر أو الإيحاء تكفي لإزالة كلّ خوف أو هوس أو هذيان أو خور ممكن .

د ــ يزيد المريض ، في حالة المرض المزمن ، من اضطرابه بواسطة الإيحاء الذاتي .

إن انحراف المزاج والآلام والتأثرات تضرّ بتوازن المريض العقلي ، وتقلقه ، وتسبب له انعكاسات مؤلمة . أما القلق المتأتي من سبب داخلي فإنّه يؤثر كأنّه عنصر نفسي ، ولهذا يقود الإيحاء المريضَ إلى شرح كلّ ما يشعر به ويؤمن له نقاهة سريعة ثمينة .

إنّ أشدّ الأمراض إذن يجد دواءه في العلاج الإيحائي الذي يزيل الآلام ويؤخّر تطورها ويطيل الحياة . وكلّ طبيب مجرّب يوفّر لك حيوية دافقة ووسائل دفاع لا مثيل لها فتبعد الموت عنك . والإيحاء يضاعف هذه الوسائل والحيويات وينظم الدفاع ويقرر التوازن ، لأن تأثيره يطبع على اللاوعي تأكيداً تامّاً بالشفاء والتغلب على المرض ، وليس لك إلا أن تؤمن بشفائك وتثق بطبيبك ، فهناك ألوف كانوا يؤكّدون استحالة شفائهم ، فإذا باليد السحرية تفعل العجائب ، وتنتزع اليأس القاتل من نفوسهم لتضع مكانه الأمل المحيي ، وإذا بهم يتغلّبون على الخطر ، ويناهضون الموت ويبلغون الحياة المرحة السعيدة .

٢

ليس من اللازم أن تبحث في أصول التنويم المغناطيسي أو تعتبره أمراً لازماً لا يستغنى عنه ، بل عليك أن تراقب عمليته بهدوء وترى نتائجه بنفسك . وإذا لاقيت رجلاً لا يعتقد بفعالية الإيحاء وفائدته إلا عندما يكون المرء في حالة لاوعي كاملة ، فأخبره أن هناك وسائل لا غنى عنها ليصبح المرء في حالة اللاوعي ، وأن كل وسيلة تحمل إليه نتيجة ثمينة .

وليس هناك من علاقة خارجيّة تدلّ على النوم المغناطيسي حين يحدث ، إذ ترى الرجل المستغرق استغراقاً كاملاً في حالة اللاوعي كأنّه في حالة إغفاء طبيعي ، ويبقى لون وجهه وهيئته وتنفّسه طبيعياً كما كان في بدء العملية ، وجفونه المطبقة تهتز من أية حركة خفيفة كأنّه أطبق عينيه بملء اختياره . فإذا رفعنا جفنه ورأينا الحدقة كأنما تتطلّع إلى فوق نعلم أن هناك بدءاً في النوم المغناطيسي .

وحين تعتقد أن مريضك قد نام فيجب التأكّد ، قبل البدء بالإيحاء الشفائي أو التربوي ، من أنّه يسمع ويدرك ويسجّل الوصايا المعطاة له ، ويكفي أن تصدر إليه أمراً بسيطاً (النهوض ، المشي ، التكلم مع شخص وهمي . الخ. . .) لتثق أن الإيحاءات تعطي نتائجها إذا نفذه .

ولنصل الآن إلى النقطة الأساسيّة التي يتوقف عليها عملنا بكامله :

كيف توحي إلى المريض ؟

أرى من المناسب أن تبدأ دائماً بأن تطبع على اللاوعي كيف ينظم ويضبط جميع الوظائف . وللوصول إلى ذلك حاول أن توحي إليه النوم الهادىء ، السريع ، العميق ، واليقظة اللطيفة ، والعاطفة المستمدّة من العزيمة والقوّة والثقة بالنفس ، والتنفس العميق الحر ، والقابلية الطبيعية والهضم المعدي

والمعوي التام ، دون تثاقل أو تمهّل ، والحركات السهلة ، وتنفيذ العمل اليومي بلذّة وسهولة ، وراحة الدماغ ، والهدوء في جميع الأوقات . الخ .

وبعد ذلك تبدأ بمهمتك وفقاً للحالة المرضية ، فتوحي التحسن المطرد ، وملاشاة الألم ، وزيادة القوى . الخ .

أمّا ما يلزم بوجه عام فهو أن يحتفظ تفكير المريض بعدد كبير من التمثلات والصور الذهنيّة المتعلقة بتحسن حالته . كأن تحدث الواهن مثلاً عن تغذية عامة يشعر بمفعولها ، وعوامل تشفي العواطف والقوى الداخلية والخارجيّة شفاء كاملاً ، وعن الإمكانيـة الراهنـة التي تتيـح له القيـام بأعماله واستقبال أيامه بسرور ، وعن الفرح الذي يملأه حين يرى نفسه أكثر قوّة وأفضل عافية ، وعن الجهود التي يستطيع بذلها وهو مسرور نشيط .

وأخيراً عن كلّ ما يبعث فيه الرغبة في الحياة وكلّ ما يولد في دماغه فكرة الأمل والشفاء .

والإيحاءات المقتضبة لا تكفي في حالة النّوم المغناطيسي الكامل ، وعلى الخصوص إذا كان النائم مثقّفاً قادراً على التمييز الدقيق بين الكلمات الموحاة إليه . أما إذا كان غير مثقف ، أو ذا عقلية محدودة ، فتردّد الكلمات نفسها على مسمعه عدة مرات . واختيار الإيحاءات وفقاً لعقلية المريض يجب أن يكون موضوع تفهم وإدراك ، أمّا الأناقة في التعبير فتبقى ثانويّة .

وأمّا الخوف من عجز الطبيب عن إيقاف المريض ففي غير محلّه ، لأنّني قمت في حياتي بآلاف العمليات ولم أخفق مرّة واحدة في إيقاظ المريض.

ولكي توقظ مريضك يكفي أن تعلن له : « سأوقظك الآن . سيصبح رأسك خفيفاً ، ويختفي خدرك وتنفتح عيناك . وستنتهي من النوم حين أقول : « سبعة » وتصبح بتمام اليقظة ، مرتاحاً هادئاً . وستشعر بالميل إلى الابتسام حين تفتح عينيك . » ثمّ تعدّ بعد ذلك بهدوء : واحد ، اثنان ، ثلاثة . الخ .

وأحياناً يعرّض المريض لصدمة عصبية صغيرة ، كأن تضرب بيدك فجأة على الطاولة ، أو تقوم بأية طريقة أخرى ، وترى المريض يفتح عينيه ويبتسم . وهذه العلامة الأخيرة تدلّ على اليقظة .

وإذا لم يستيقظ المريض حين تقول : سبعة ، فعليك أن تعاود الإيحاء مؤكّداً : « أنت تستيقظ . لن تشعر بشيء من تأثير النوم . الخ . . . » ولكن عدم اليقظة لم يحدث أبداً .

٣

يكون الإيحاء الشفائي مجدياً حين يكون المريض غارقاً بتلك الراحة العضليّة والفكريّة التي ألمعنا إليها في الفصل السابق ، وقبل كلّ شيء يجب أن يتسلّح بالانتباه الذي يرتقب الحوادث ويؤمن بنتيجة الإيحاء ، لأن الإيمان يجترح المعجزات ، وذلك بأن تدعه يتحقق بنفسه فعالية الإيحاء الاختباري بتطبيق التجارب التي أشرنا إليها قبلاً .

وبعد ذلك نقود المريض إلى الإغفاء ونبدأ بالإيحاء ، وتكفي مدة ثلاثة أرباع الساعة في أغلب الحالات . وحين ننتهي ، يزول استرخاؤه بسهولة إذا أوحينا إليه العبارات الآتية : « أصبح رأسك الآن خفيفاً . إنّه يخف أكثر فأكثر . أنت تشعر بالهدوء ، لقد بقيت جامداً مدّة طويلة ، وحين تنهض تجد نفسك في حالة خدر مريح كحالتك عند نهوضك من النوم بعد كلّ ليلة . ستنفتح عيناك بشكل طبيعي حين أقول : « سبعة » . وستظلّ إيحاءاتي تؤثر فيك دون أن تشعر حتى المرة القادمة . ستتأكّد من مفعولها كلّ يوم ، إنّه مفعول متمهّل ولكنه دائم ومؤكّد . »

وربما يضجر المريض من طول المدة ، ولهذا وجب إفهامه أولاً أنّ شفاءه ربما يطول إلى أكثر من عشر جلسات ، وأن الاجتماعات الأولى تحدث

تأثيرها التدريجي أما النتيجة النهائيّة فنبلغها مع الوقت . ومن المفيد الإشارة إلى أن العمل الداخلي المتولد من الإيحاء لا ينتج حالاً التأثير المطلوب ، بل يجب توفير الوقت اللازم للعناصر الموحاة حتّى تختمر ، فهنا أيضاً يوجد بذرة وولادة ونموّ ، على أن لا ننسى أن الاستمرار يحدث أفضل النتائج على الدوام .

٤

إن الألم الغامض مدعاة للرعب ، والاضطراب الأخلاقي والاعتقاد بعدم الشفاء ينتهيان إلى أمراض مزمنة وهموم مقلقة . فإذا حاولنا إفهام مريض لماذا وكيف يجب أن يشفى ، إذا ساعدناه على إدراك ما يجري فيه إدراكاً مضبوطاً ، فإنّنا نوفر له قاعدة ممتازة من ردود الفعل النفسية ضدّ مرضه ، لأنّه إذا فهم الأسباب عرف كيف يتجنبها .

فالهدف الواجب بلوغه إذن هو أن نسهل للمريض معرفة واضحة لأصول اضطراباته وتطورها ونموها بعد أن نحذف منها ما يمكن أن ينتج أفكاراً تثني العزم ، ويجب أن لا نستعجل الأمور ، فبعد إلقاء الفكرة الأولى : « تستطيع الشفاء » ، تأتي التأمّلات ثم الإسهاب . ومن الأفضل إثارة الشكوك ، والإجابة على الأسئلة القلقة التي يلقيها المريض على نفسه ، وبيان أسباب تأثره الداخلي الذي يقرّر الراحة النفسية العصبيّة ، هذه الراحة التي تضع تحت تصرّف التطبيب الذاتي للاوعي جميع العزائم الفسيولوجية .

وهناك أمور كثيرة يصبح عرضها وبيانها مصدراً لإيحاءات ممتازة عاقلة ، كتوجيه انتباه المريض إلى الجهد الناتج عن ردّ فعل الجهاز العضوي المتسمم ، أو أن يتطلع بهدوء إلى الأزمات المؤلمة المحتمل وقوعها ، فيتحملها بهدوء وصبر .

٥

وهناك طريقة أخرى هي الإيحاء المستور ، ويقضي بأن نغلف الفكرة التي نريد توجيه انتباه المريض إليها فلا يعيها ولا يناقشها ، وندخل في دماغه ما نريد دون أن نوقظ المقاومة . وحين لا يرتاب بمقصدك تستطيع أن تقول ما تريد موجّهاً حديثك إلى الناس ، وتدخل في هذا الحديث أشياء تولد فيه فكرة الشفاء. إن الكلمات الملقاة بعدم مبالاة أو بإهمال يلتقطها المريض دون حذر ويسجلها لاوعيه آلياً فتمتزج بأفكاره المحتشدة حول الموضوع نفسه ، وينتج من هذا الامتزاج تغيير مؤكّد في عقليته . وما عليك إلا أن تعمد إلى تغيير بعض النقاط الثانوية التي استقرّ رأيه عليها ثمّ تطوّر تدريجاً هذا التغيير الذي حصلت عليه .

وهناك أسلوب آخر لصرف نظر المريض عن الإيحاء المقصود وذلك بتقديم مستند مادي . فاهتزاز يدوي يساعد على تخفيف الألم . ولنختصر فنقول : إنّ كلّ ما يحفظ الانتباه ويثبّته هو فعّال .

ولمّا كان تطبيق الإيحاء المستور يحتاج إلى فهم دقيق لعقلية المريض وحالته والظروف المحيطة به فإنّني أتركه لتقدير الطبيب النفسي المعالج .

٦

إذا كنت بعيداً عن المريض فإنّك تؤثر فيه تأثيراً حسناً إذا كتبت إليه ما تريد أن تقوله له . وسلسلة من الإيحاءات المكتوبة بخطّ واضح مقروء ، أو مطبوعة على الآلة الكاتبة ، تظهر نتيجتها على المريض عند قراءتها كما لو ألقيتها عليه شفهياً . وهناك أطباء متخصصون يكتبون الإيحاءات بخط كبير على لوحة تطلى حروفها بالفسفور ، وتوضع بحيث يقرأها المريض دون

تعب قبل النوم ، وتسهل عليه الإغفاء في الظلام ، وتترك طابعها في لاوعيه طوال الليل .

وكذلك الكتب المشوقة الموضوعة لهذه الغاية فإن المريض يجد فيها ما يريحه وينسيه آلامه . أما الإيحاء بواسطة الرسائل فإنّه يساعد على محو العادات السيئة ، وخصوصاً إذا انزوى القارىء في مكان بعيد عن الضجّة وجلبة الناس . وقد قام الإيحاء الكتابي بمهمّة ناجحة جداً في مداواة الحالات العضوية الصعبة .

٧

إن الإيحاء الذهني – أي الذي يحدث ذهنياً دون أن يُلفظ – يوفّر وسيلة ثمينة للتأثير في الغير ، وفعاليته غير مشكوك بها . وقد جرّبه كثير من العلماء على رجل نائم ، أو على من يملك موهبة لاقطة ، وأثبتوا إمكان التأثير فيه بإيحاءات يضمرها الطبيب المعالج بينه وبين نفسه . وهذه الظاهرة هي التي كانت تدعى قبلاً توارد الأفكار أما اليوم فتدعى التلبسي **Télépsychie** أو فرض الأفكار عن بعد وانتقالها ، ولنورد مثلاً :

هناك رجل تلقّى ضربة مميتة ، وقد تذكّر أحد أقربائه في فترة انتفاض من النشاط الذهني . وكان هذا الأخير في الوقت نفسه يتخيل الحادث والضربة التي تلقاها قريبه .

وهناك كثير من العلماء الأفذاذ أمثال أوكوروويكز وجيبرت كانوا يفرضون إيحاءهم من بعيد على رجل كان من عادتهم أن يعرضوه للتنويم المغناطيسي ثم يوقظوه ليأتي ويجدهم مختبئين بين أدغال غاب أو جنينة .

ولكنهم لما حاولوا تطبيق عملية مماثلة على إنسان أخذوه صدفة ولم يسبق لهم أن رأوه ، أخفقوا ولم يحصلوا على نتيجة ، وعزوا هذا الإخفاق إلى عدم إمكان التأثير في الأصحاء . ولكن التجارب أظهرت أنهم « إذا تابعوا عملهم

مدة طويلة ومارسوه كلّ يوم لفترة معينة فإنهم سوف يفرضون تأثيرهم النفسي الكافي فيتحول هذا التأثير إلى دافع داخلي يكمل المهمة الموحى بها مهما كان الشخص الذي يتعرض للتجربة . »

كان انتقال الفكرة من دماغ إلى آخر موضوع بحث كبير في جميع الأزمان ، ففي الشرق القديم ، والصين ، والهند ، وفارس ، ومصر كان كثير من العلماء يعرفون التلبسي ، وقد ذكروه في مؤلّفاتهم . واستعرض الفلاسفة القدماء التأثير الخفي للفكرة التي تسيطر على ما جاورها ، فأعلن ابن سينا في كتابه « الطبيعة » De Natura : « أن النفس الإنسانيّة لا تؤثّر فقط في الجسم الذي يحملها بل في الغير أيضاً » . وقال مارسيليوس فيسان : « إن النفس المسوقة برغبات عنيفة تؤثر في جسم مجاور إذا كان أضعف منها . » وقال بيير بومباس : « تنقل النفس صفاتها الحسنة أو القبيحة . » وقال اغريبا : « من مميزات النفس الإنسانيّة أنها تغير وتجذب وتمنع وتربط الأشياء والناس بما ترغب . »

وفي رأيي أن الفكرة تنتقل دون جهد إذا كانت حيّة واضحة ولا تصطدم بالتخيلات النفسيّة عند الشخص الآخر . وإذا كان هنـاك شخصان تتشابه حالاتهما النفسية فإنهما يؤثران بسهولة بعضهما ببعض ، وتسعى أفكار الواحد منهما إلى إيقاظ اهتزازات في نفس الآخر تكون استجابة لها . والعلاقات الودية القائمة بين كائنين تشكّل علاقات نفسية تسهّل الإيحاء الذهني الشفائي .

فإذا كنت تسهر على مريض ، أو تنام في غرفة مجاورة لغرفته ، وأردت أن تؤثر فيه ذهنياً فضع نفسك في حالة استرخاء عضلي ، ووجّه انتباهك إليه ، ولتحتفظ مخيلتك بالأفكار والكلمات والتمثلات التي توضح التأثير الجميل ، والتحسن ، والشفاء الذي تتمناه ، واحذر أن تصحب ذلك بتوتر أعصاب أو تشنجات كتلك التي تحدث مع من يحاول حلّ مسألة صعبة .

والأفضل أن تتصوّر المريض يطيع الإيحاءات التي توجهها إليه ، وتتصوّر آلامه تزول أو تخف تدريجاً .

وإذا استولى عليك النعاس أثناء هذه العملية الطويلة — من ثلاثين دقيقة إلى أربعين — فثق أن عملك سيتابع سيره أثناء نومك وسيشعر به المريض .

لنتذكّر دائماً أن الأفكار القويّة التي توجّه نحو مريض تؤثّر فيه دون أن يكون هناك طريقة علمية لإيحائها ، ولنذكر أيضاً أن التلبسي ، كأيّة وسيلة أخرى ، تفرض الأفكار الحسنة أو السيئة .

الايحاء التربوي

١

إن الطفل العاجز عن التمييز يقبل مطيعاً جميع المحرضات التي لا تتعارض مع الأسس الوراثيّة التي حملها معه عند مجيئه إلى الدنيا . وهذه الأسس المهيئة سلفاً تتناقص أو تتضاعف تحت تأثير الفكرة التي تنعكس على الطفل . أما الأهل فمن عادتهم أن يتركوا لولدهم الحبل على الغارب طوال السنوات الخمس الأولى ، دون أن يحاولوا إصلاح الانحرافات التي تنمو في الكائن الصغير والتي تغلف دقتها الميول المعيبة . ومن رأينا أن التربية يجب أن تبدأ في المهد ، منذ الشهور الأولى التي تلي الولادة . وبدلاً من الابتسام الدائم لحركات الولد وأعماله مهما كانت ، يجب أن يحوّل بلطف عن الطريق غير الصالح ، ويقوّم الاعوجاج الذي بدأت تباشيره تظهر فيه ليصبح تقويمه في المستقبل سهلاً ، لأن الإهمال من شأنه أن يجعل العيوب تتأصل في نفسه ، فإذا لم يفكّر الأهل بمحاربتها في أول أمرها فإن اقتلاعها يصبح صعباً وشاقاً ، وربما مستحيلاً ،

لأنّهم يقفزون من التساهل الخانع إلى الشدّة القاسية ، من الابتسام والقبلات إلى التوبيخ القاسي والنعوت القبيحة والعقوبات المؤلمة والقصاص الجسدي .

ولا يغربن عن البال أنّ الولد الذي ننشر أخطاءه وعيوبه أمامه ، كأن نقول له : « أنت كسول جداً . أنت غير مهذب . أنت غير مرتب. الخ . . . » لا يشعر بأي ميل إلى إصلاح عيوبه . أمّا إذا استعملنا طريقة تربوية لطيفة ، وكانت طبيعته المرنة تميل به إلى الجمود والتقصير ، فإن الإيحاءات الملائمة تغطي في نفسه فكرة الكسل وعدم التهذيب أو الترتيب ، لأنّه يردّدها ويوحيها إلى نفسه لاشعورياً . وأما إذا كان شرساً فإنّه يثور ويفكّر بإخفاء هفواته لا بتجنبها .

وعلى المربّين أن يبدأوا بحذف جميع الأغذية المهيجة من مائدة الولد ، ويقدموا له غذاء نظيفاً منعشاً من الحليب والخضار والفاكهة الطازجة مع قليل من اللحم ، والقليل القليل من السكر ، ويعودوه تذوق النزهات في الهواء الطلق ، والألعاب التي تمرن العضلات ، والغسل بالماء البارد في الصباح ، وحين يبدي شيئاً من النشاط الصناعي فإنهم يشجعونه دون تحفظ .

لا توحِ إلى ولدك أن فيه عيوباً ، بل حدّثه عن الجدّ والاجتهاد والأمانة والصدق والفضائل الإنسانيّة . وبدلاً من أن تصفه بأنّه « آخر الجبناء » أكّد له أنّه سيتغير ويصبح شجاعاً لا يشعر بأي خوف ، ويتنزّه وحيداً في الظلام ، ويقترب من ذلك الحيوان ، إذا لم يكن مؤذياً .

وفي المساء ، حين يهوّم الولد ويقترب من الإغفاء ، تجلس أمه بجانبه وتوحي إليه بهدوء : « ستصبح تلميذاً ممتازاً ، وتشعر بالحاجة إلى عمل فروضك المدرسية بإتقان ، وتتعلم أمثولاتك بحيث تشعر بالسرور عند الإجابة دون تردّد . وفي الغد تستيقظ نشيطاً بعد نوم مريح ، فتغسل يديك ووجهك بدافع من نفسك . ستألف المدرسة ، وتصغي إلى شرح المعلم بانتباه ، وتفهم

شروحه حقّ الفهم ، وترغب بالدرس والكتابة رغبتك في اللعب أثناء النزهات في الهواء الطلق . » أما إذا كان الغلام لا يعتني بنفسه فتزيد الأمّ أنّه سيرتّب ملابسه وكتبه ولعبه : « يجب أن ترتب كلّ ما حولك لتبقى أشياؤك بحالة جيّدة ، فتجدها بسهولة عندما تطلبها . لن تلوّث بعد اليوم دفاترك ببقع الحبر ولن تتلف صفحات كتبك . سيزيد تفكيرك بذلك يوماً بعد يوم ، وستصبح في كلّ يوم أفضل من سابقه . »

وللإقلاع عن عادة سيئة كقضم الأظافر ، أو الاجابة الخاطئة ، فإنّ الطريقة نفسها تعطي نتائج عظيمة ، وتنجح عند إخفاق أية محاولة أخرى . أمّا الإيحاء المغناطيسي فلا يستعمل إلا عند الحاجة ، وحين تخفق الطرق الإيحائيّة الأخرى .

٢

يجب أن توجّه النصائح بقدر الإمكان إلى عقل الولد فترِيه نتيجة كل عمل ، ونهاية كلّ عيب ، وحسنات التهذيب ، وسيّئات الطيش . وهذه الإيحاءات التي تخاطب العقل لها تأثير كبير إذا أعطيت حين يكون الولد هادئاً منشرح الصدر ، وأرفقت بأحاديث جذابة . أما إذا رأيت نفسك أمام حالة مستعصية أو عدم كفاءة ، فعليك أن تتسلّح بالصبر وتعتصم بالأناة ، ولا تتطلب تغييراً جذرياً من يوم إلى آخر . ففي حالة الخجل الشديد مثلاً ، بدلاً من أن ترهق الولد باللوم ، وتعرض سمعه لمقارنات مهينة بينه وبين رفاق في مثل سنّه ، أخبره أن حالته تتوقف على رغبته بالإصلاح ، ثمّ دعه يحدث الأشخاص الذين يترددون على المنزل ، وليعتقد أنّه يملك الميزات المطلوبة كمحدث ممتاز ، والكياسة اللازمة للمجتمعات ، وليطلب منه إلقاء بعض المقطوعات في اجتماع عائلي ، أو في بعض الظروف المناسبة . وليقم بنفسه بشراء بعض الحاجات واختيار السلعة المناسبة دون تردّد أو وجل .

إنّ هذه التربية تضاعف من تأثير الأهل ونفوذهم وتستحقّ الجهد والوقت المبذولين في سبيلها .

٣

والصورة المعطاة كمثل هي أعظم الإيحاءات غير المباشرة تأثيراً وأهمية . وكذلك المعاشرة فإنها تؤثر بشدّة في الطباع فتلاشيها تماماً وتغيرها إذا لم يكن هناك من سلطة أبويّة مفروضة وتوجيه عائلي ملموس . لا تترك ولدك للضعفاء وأبناء الشوارع والمرضى ، فإن ما يلاحظه وما يسمعه أو يقرأه ينطبع في لاوعيه وينبت فيه بذور الخير أو الشرّ . أتريد أن يتذوق ولدك العمل ؟ . . خذه إذن إلى حيث يندهش سمعه وعيناه من الخليقة البشريّة العاملة المجدّة في المصنع . دعه يشاهد رجالاً موهوبين نشيطين في حالة العمل ، وضعه أمام نتائج البطالة ليستخرج بنفسه نتيجتها ويتعرّف إلى مصير الخاملين العاطلين الذين يهملون واجباتهم ويتسكعون في الشوارع ، ويتغاضون عن اكتساب المعرفة اللازمة لتطوّرهم . لا تحاول أن تشرح له الأمثلة الموضوعة أمام عينيه بل دعه يبحث بنفسه ، وانتظر نتيجة تفكيره ، وسترى مبلغ تأثره بما شاهد .

إنّ حبّ العمل ، ومعاشرة الناس الذين يجدون أكبر لذّة في عملهم ، هما الوسيلتان اللتان تفرضان أكبر تأثير على عقلية الولد واتجاهاته ، وبإمكانك أن توحي إليه بكلّ ذلك .

وما تستطيع عملية التلبسي أن تفرضه على مريض ، تستطيع أن تفرضه أيضاً في حال تربية الطفل . فالملاحظات المرسلة ذهنيّاً أثناء نومه تفرض عليه مفعول اللوم الذي تجابهه به شفهيّاً ، والأمر كذلك إذا كان خارج البيت ، في المدرسة أو في العطلة ، لأن تفكيرك بأن تقوده وتوجّهه يؤثر فيه ويحميه من كلّ خطر جسدي أو أخلاقي .

سَعادتكَ بيدِك

أتريد السعادة حقّاً ؟ . .

لا تبحثْ عنها بعيداً .

إنّها فيك

في تفكيرك المُبدع لكلّ خير

وفي إرادتك الخلاّقة

وفي تصميمك على بلوغِها

ودَليلُك في سيرك إليها

قراءة هذا الكتاب

عرض وتلخيص : بهيج شعبان

تستطيع ان تكون سعيداً

ممّا لا شك فيه أن الفرح ، والحب ، والصحة ، والثراء ، والوفاق ، والسلام ، والسعادة ، كلّها من صميم هذا العالم . وأنتم الذين تتألمون ، أنتم الذين تتخبّطون في المصاعب اليوميّة وتعيشون في رعب دائم من المستقبل ، يجب أن لا تروا في هذا التأكيد إهانة لبؤسكم لأن هدفي هو أن أساعدكم لتكتشفوا في نفوسكم ينبوع جميع الخيرات .

إنّكم تعتقدون بوجود الكهرباء ، أليس كذلك ؟ . . تعتقدون بوجودها لأن مخترعين اكتشفوها ، ومهندسين رتبوا مراكزها ، وكهربائيّين وضعوا الأسلاك ومعاكس التيارات ، ولم يبقَ عليكم إلاّ أن تضغطوا على زرٍّ صغير ليتألّق النور . ولكن لنفرض أن هناك طفلاً صغيراً يلهو بالقيام بتمديدات كهربائيّة : إنّه لن يتوصل إلاّ إلى إتلاف ما في يده ، هذا إذا لم يشغل النار في البيت أو تصعقه الكهرباء ، أمّا النور فلن يتوصل إليه . فهل يستنتج من ذلك أن الكهرباء لا وجود لها ؟ . .

والسعادة كذلك ، فهي كالقوّة الكهربائيّة ، كالثقل ، كالصوت . إنّها موجودة ولها قوانينها ، ونحن نقضي حياتنا في نقض هذه القوانين وإنكار السعادة . وفي هذه الحالة يستحيل علينا أن نكون سعداء .

أمّا القانون الأساسي فهو : التفكير المخلوق – الكلام المخلوق .

إن التفكير ، والكلام ، والضوء ، وحتّى الصوت نفسه ، تشكل اهتزازات قويّة جدّاً . وتفكيركم بالسرور ، والحب ، والصحة ، والغنى ، والسلام لا يولد فيكم موجات واهتزازات محسنة فقط بل يجذب إليكم كل ما يوافق

هذا المنهاج الساطع . أمّا إذا سيطرت عليكم أفكار المرض ، وخمود الهمة ، ورددتم هذه العبارات عدة مرّات باليوم : « ليس لي حظ. . . لا يحبني أحد. . . لن أتغلّب على مصاعبي . . . » فإنّكم لا تبنون فقط جداراً بين السعادة والنجاح وبينكم ، بل تجذبون إليكم المصائب كما تجذب حربة الصاعقة الصواعق .

وأنت يا أخي ، لو أحصيت يوميّاً عدد المرّات التي تنكر فيها بتفكيرك وكلامك ما تتمنّاه لعرتك الدهشة ، ولتأكّد لديك أنّك توجه ضربات قاضية إلى آمالك .

وإليك هذه المقارنة الأخرى التي تساعدك على الفهم بصورة أفضل : لو كنت حيّاً قبل مئة سنة ، فهل كنت تعتقد أنّه سيأتي يوم يضغط المرء فيه على زرٍّ صغير في منزله بباريس ليسمع أغنية تغنى في موسكو أو نيويورك ؟ إن من الممكن أن نشبه دماغنا بجهاز اللاسلكي ، ولكنه أكثر إتقاناً وقوّة وحساسية من كلّ ما عرفناه من أجهزة . ومن المؤكد أنّك حين تود الاستماع إلى موسيقى راقصة لا تفتح الجهاز على محطة تذيع نشيداً مأتميّاً . ولكن معظم الناس، من رجال ونساء، يربطون تفكيرهم الدائم بموجات سلبية من الخراب، والدمار ، والحداد ، والمرض ، والبؤس ، ومع ذلك تتولاهم الدهشة إذا لم يتلقوا إذاعة إيجابيّة سارة .

ونحن لا نعتقد بوجود إنسان في عصرنا الحاضر غير متعرض للصعوبات الكثيرة ؛ وليست مصاعبنا الشخصيّة شيئاً بالنسبة للفوضى العالميّة والأخطار التي تثقل على الإنسانيّة كلّها . ولكن لهذه الوضعيّة حسنتها : إنّها وضعيّة السابح الذي يلمس أعماق البحر ثمّ يحرك رجله بقوّة ليصعد إلى وجه الماء . وكأن من اللازم أن نبلغ أعماق الضيق أو البؤس لنركز إرادتنا على الخروج منه .

وهذا ما يجب أن تفعله ، فضع ذلك نصب عينيك دون أن تفكر بتغيير

عاداتك كلّها فيما يتعلّق بالتفكير والكلام ؛ وسترى أن الأفكار والأحاديث السلبية تصبح إيجابية ، والهدامة تصبح بناءة .

وبهذا الثمن تحصل على السلام الداخلي وعلى كلّ ما من شأنه أن يجلب السعادة . على أن تعلم أن ذلك لا يتم بيوم واحد ، فأمامك مئات من العادات الجديدة يجب أن تعتادها . وهل بإمكانك في يوم واحد أن تتكلّم بلغة غريبة أو تعزف على آلة موسيقيّة ؟ إلاّ أنّني أؤكّد لك أنّك إذا صمّمت على إحداث هذا التغيير في نفسك فسوف تستطيع بوقت قليل أن تتغير ، وستتعرّف إلى كثير من المسرّات التي ليس لها عندك أدنى فكرة . وفي اليوم الذي ترى نفسك فيه تواقاً إلى السعادة فما عليك إلاّ أن تفكر بالحركة التي تدير بها جهاز اللاسلكي لتحصل على اهتزازات سعيدة . إن الروح فيك هي عامل سعادتك .

وليس هناك من شيء حولك إلاّ وكان فكرة في الأصل . ولم تقم بأي عمل إلاّ بعد أن فكّرت به طويلاً . وهذا الكتاب الذي تحمله لا يمكن أن يوجد لو لم يكن في بادىء الأمر فكرة أو مشروعاً في رأس مؤلفه . فعليك أن تعلم إذن أن أيّة حركة تصدر عنك تولد من فكرة ، وكلّ حادث في حياتك مصدره فكرة ، والأعمال العفوية التي نتمها دون تفكير لا يمكن أن تنتج إلاّ بتأثير فكرة . ولكن ماذا يفعل معظم الناس ؟ . . إنّهم كالبستاني المجنون الذي يبذر أعشاباً ضارة ثمّ يصاب بالدهشة لأنّه لم يحصد قمحاً . وأنت كهذا البستاني ، تبذر أفكار الفقر ، والفساد ، والمرض ، ثمّ تدهش لأنّك لم تحصد كلّ ما في العالم من سعادة .

ألست راضياً عن وجودك ؟ عن حديقتك ؟ هل اجتاحها العوسج وأصبحت غير منتجة ؟ . . هل تتهم الحظ ؟ . . القِ على نفسك هذا السؤال بدلاً من الاستسلام لليأس : « ما هي الأفكار التي بذرتها ؟ . . » وهل أنت متأكّد من أنّك لم تقبل في حقلك الداخلي سوى أفكار الحب ، أنت الذي تشكو من أنّك

غير محبوب ؟ . . وهل أنت واثق من أنّك لم تستنبت في نفسك سوى الرحمة والمغفرة والسماح ، أنت الذي تشكو من أنّك عوملت دون شفقة ؟ . . وهل تستطيع القول إنّك بذرت بذوراً كثيرة من أفكار النجاح ، أنت الذي ترى في وجودك إخفاقاً تامّاً ؟ . .

إن أفكارنا هي التي تلد كلّ شيء ، وليس للحوادث من أهميّة إلاّ في الحدود التي نسمح لها أن تغرس فينا أفكاراً سلبيّة مدمرة . وبعد فهل تعرف بطلاً رياضيّاً تقدم إلى الحلبة وهو يعتقد أنّه سيندحر ؟ . . ولكن الرياضيين يعرفون أنّه بعد الاندحار العرضي يجب أن يستعيد البطل ثقته بنفسه لئلاّ تمد فكرة الاندحار جذورها فيه . ومن هنا يجب أن تعلم أن أولئك الذين أعجبك نجاحهم يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل زاهر لا يتزعزع ، وهذا الأمل هو سبب معاودة النجاح .

تخيل عالمك الداخلي كحقل تنبت فيه كلّ فكرة من أفكارك مهما كانت . راقب العواطف والأفكار التي تعتلج في نفسك ، وتساءل : « ما هي الثمرة التي تعطيها هذه الفكرة ؟ . . » فإذا كانت الأثمار من النوع الذي لا تريد اقتطافه فما عليك إلاّ أن تنتزع البذرة الصغيرة دون خوف ، وتضع مكانها بذرة صالحة .

إن إصراراً لطيفاً منك سوف يحول ، بأسرع ممّا تظن ، ذلك القفر المليء بالعواسج إلى حديقة بديعة زاهرة .

ويتحتّم عليك الآن ، بعد أن عرفت ماهية الفكرة المخلوقة ، أن تعرف قدرتها على الجاذبيّة . فما هو قانون الجاذبية ؟

إنّه قانون الحب ليس إلاّ ، وليس لهذا القانون أيّة علاقة بالغريزة التي تدفع فتى جميلاً نحو فتاة جميلة وبالعكس . ويمكن تعريفه كما يلي : « إن الاهتزازات الذاتية المتماثلة تتجاذب وتتحد وتقوى بالتبادل » .

ويقول العلم إنّ كلّ شيء في الكون هو اهتزاز . وعليك أن تدرك « كيف » تجذب كلّ ما أنت راغب فيه . وليس من العبث أن يقال عن مثل أعلى وعن عاطفة إنّهما « مرتفعان » أو « منخفضان » ، فاللغة تعبر تمام التعبير عن الحقيقة . وفكرة الأمل ، والحب المنعتق من كل أنانية ، والإعجاب ، والسماح ، تخلق فينا اهتزازات سامية ، سريعة ، تنضمّ إلى الاهتزازات المماثلة وتشكل معها ظاهرة قويّة . وحين نشعر بانحطاط فإن اهتزازاتنا تنخفض ، وتبطيء ، ولا يبقى شيء ممّا هو سعيد ومنسجم في حقل الجاذبيّة عندنا . من هنا نعلم كيف نفقد أعظم الآمال . إنّنا كالحجر المغناطيسي الذي فارقه المغناطيس ، ويلزمنا جهد واعٍ لكي نحرّك اهتزازاتنا من جديد في سبيل تحقيق آمالنا .

وللمؤمنين طريقة قويّة في تحريك الاهتزازات الواهنة : هي الصلاة ، والدعاء إلى الله ، والاستسلام لمشيئته . إن الصلاة الّتي يتلوها المؤمن ويفكر فيها عدّة مرّات باليوم تمنحه من التألّق الروحي ما يمنحه خبزه اليومي . أمّا الخالون من الإيمان فيجب أن يؤمنوا بمثل أعلى ويتوجهوا إليه بكل قواهم .

إن الخور في قواك لا يفسر إلاّ ببطء في حيويتك ، وليس أمامك سوى الأمل فهو ينتشلك ممّا أنت فيه ويزيد من قوّتك ، فتعلّق به وستشعر بارتفاع معنوياتك . إنّك بذلك تجتذب السعادة كما يجتذب المغناطيس الحديد .

وبات علينا أن نلقي هذا السؤال :

فمن نحن ؟ . . وماذا يرى الغير فينا ؟ . .

هناك أناس يحكمون علينا وفقاً لطريقة ارتداء ملابسنا .

وآخرون يعجبون بفتاة جميلة رغم ما في ملابسها من هلهلة وعدم ترتيب .

وآخرون أيضاً ، مهما كان اللباس ، ومهما كان شكل الجسد ، يعتبرون الكائن البشري وفقاً لذكائه ، ومواهبه ، وحساسيته ، وطباعه .

والذكاء ، والمواهب ، والحساسية ، والطباع ، لا تراها العين ولا يمكن كشفها إلاّ وفقاً للتصرّف ، والعمل ، والسلوك ، والحديث ؛ ومجموعها يؤلّف الشخصيّة .

فبأيٍّ من هذه المظاهر الثلاثة — الملابس ، الأجساد ، الشخصيّة — تفكر عندما تقول « أنا » ؟ . .

هناك من يفكر بملابسه عندما يقول « أنا » ، مقتنعاً بوجوده اليومي الزائل . وكثير من الناس يجعلون للملابس هذه الأهميّة ويخجلون من أنفسهم عندما تكون ملابسهم غير أنيقة .

وكثير غيرهم يقولون « أنا » مفكرين بأجسادهم : فقد باع فوست روحه للشيطان في سبيل جسدٍ فتيٍّ شاب .

ولكن الجسد نفسه يخضع للحساسية والذكاء : فالتأثر القوي يمكن أن يقتله ، والفائدة الأخلاقيّة أو الفكرية ترد إليه القوّة . ويمكن للذكاء أن يحتفظ بجلائه ووضوحه بينما يكون الجسم آخذاً في الانهيار . ولهذا فإنّنا حين نقول « أنا » نفكر بمجموع هذه الخصائص ، وبقوّة إدراكنا ، وشخصيتنا .

وليس هذا كلّ شيء . فالمؤمنون يعترفون بوجود روح في داخلهم ، « المبدأ غير المادي للحياة » كما يقول القاموس . ويمكن للنفس أن تتلوّث بالخطيئة — والضلال .

ويقول البعض إن الجسد هو غلاف النفس التي هي بدورها غلاف للروح . وهذه هي شرارة القوّة المبدعة فينا ، إنّها « أنانا » الحقيقيّة ، غير المنظورة ، الكاملة . وحين نعي وجودنا فإنّها تفرض سلطتها على كل ما هو نحن ، من الجسد الترابي حتى النفس غير المادية ، وهي نفسها التي تدعى الروح . وهذه الأنا هي التي أشار إليها ذلك الذي أدرك السرّ عندما قال : سعادتنا فينا .

إن هذه الأنا الحقيقيّة ، الكاملة ، غير المنظورة ، هي التي تحدد صحتنا ،

وطول أعمارنا ، وازدهار أعمالنا ، وتناسق وجودنا ووجود العالم الذي نعيش فيه .

ونحن متفقون إذن على أن الملابس الجميلة ، والجسم السليم ، والذكاء الحاد ، كلّها لا تكفي لسعادتنا . إن فينا شيئاً أكبر من المظاهر والشخصيّة . ولهذا أدعوكم إلى أن تعوا « أناكم » الكاملة ، غير المنظورة ، وأن تتأكدوا من وجود الروح فيكم ، تلك القوّة المبدعة التي جعلت من العالم عالماً .

تغلب على الخوف

ممّا لا شكّ فيه أن الإنسان هو الذي يخلق موضوع تفكيره ، إذن فنحن نخلق ونجتذب ما نرغب فيه وما نخافه أيضاً ، وربّما نجتذب ما نخافه أكثر من الذي نرغب فيه ، وما ذلك إلاّ لأن الشك يمازج أملنا دائماً بينما الأمل لا يسطع إلاّ بضعف وسط مخاوفنا .

لهذا تحتّم علينا أن نلاشي الخوف مهما كان الثمن . وقد سألت طبيباً ذات مرّة إذا كان باستطاعتي الذهاب لعيادة أحد المرضى بالحمى القرمزية فأجابني : « اذهب إذا كنت لا تخاف . . . » فالخوف يخلق فينا تبديداً طبيعيّاً وأخلاقيّاً يضعنا تحت رحمة جميع المصائب .

إن هواجسكم ، وإخفاقكم ، وأمراضكم ولدت كلّها من الخوف ، وأشد آلامنا وهمومنا تتأتّى منه أيضاً . وبعد ، فما هي الغيرة إن لم تكن الخوف من فقد الكائن المحبوب ؟ . . وما هو الهجوم إن لم يكن الخوف من الغلبة ؟ . . إنّنا نعيش في الخوف دون أن نحتاط له ، وتحيط بنا موجات سلبيّة تجعلنا

نردّد باليوم مئة مرّة كلمة خوف : « أخاف أن أتأخر . . . أخاف أن لا أقع موقع الاستحسان . . . أخاف أن أخطىء بهذا وأفقد ذاك . . . » إن كلاً من هذه الكلمات المألوفة تضيف حجراً إلى الجدار السميك الذي يرتفع شيئاً فشيئاً ويسجننا في محيط التفاهة والحزن .

عليك أن تكافح الخوف لا لأجلك فقط ، بل لأجل كلّ من يحيط بك ، ولأجل العالم بأكمله . تخيل كيف تصبح الأرض إذا انقطع سكانها فجأة ، من الشعب البسيط إلى القادة ، عن إطاعة الخوف ! إن الحقد سيختفي ، والمفاوضات بين الأقوياء ، والاتفاقات ، والتبادل المثمر ، تصبح كلّها ممكنة ، فيسود السلام وتعم السعادة البشر . اطرد الخوف واستبدل به الإيمان المتين بقدرة الروح المبدعة على الخير . وما عليك إلاّ أن تدعها تقوم بعملها ، فمخاوفنا وحدها هي التي تقف حائلاً بينها وبين العمل .

وفي جميع الأمور ، كبرت أم صغرت ، يجب أن لا نهمل الظروف الصغيرة التي هي أكثر الظروف وجوداً . فهناك فتاة عاملة ذهبت لقضاء عطلتها في الأرياف وعلمت هناك أن مكانها قد أُشغل ولن تعود إلى عملها السابق . وحين سألتها بالهاتف : « ماذا ستفعلين ؟ . . » أجابتني ضاحكة : « لا شيء في الوقت الحاضر . إنّني بحاجة إلى عطلة مريحة لأتنشط وأستعيد قواي ، وعند عودتي سأبدأ بالبحث عن عمل وأعتقد مسبقاً أنّه سيكون ممتازاً » . وبالفعل تمّ لها ما أرادت بفضل ما خلقه تفكيرها وكلامها في نفسها : إنّها لم تدمر إمكاناتها بالقلق والخوف .

ونصيحتي إلى القارىء حين يتهيّأ ليقول آليّاً : « أخاف من هذا . . . أخاف من ذاك . . . » أن يعض على لسانه ويسرع بالتأكيد من كلّ قلبه ، وكيانه ، وروحه ، قائلاً : « لن أخاف شيئاً ، فالروح في داخلي متيقظة ، ولي ملء الأمل . . . »

وبعد ، فهل فكرت بالشجاعة التي يبديها طفل في السنة الأولى من عمره؟..
فهو حين ينقل خطاه لأوّل مرّة يلزمه من الجرأة أكثر ممّا يلزم لمراهق حين يغطس في الماء على علو عشرين متراً أو يخاطر بالصعود إلى قمة جبل . فالأطفال مغامرون كبار ، ولكن عليك أن تلاحظ بذرة الخوف المغروسة في هذه النفوس الصغيرة وتتأكّد من نتيجتها .

استمع إلى الأم وهي تقول : « انتبه ، ستؤذي نفسك » ، وإلى الجدة : « إن هذا الولد سيقتل نفسه » ، والأخت الكبرى : « ستصاب بالزكام » ، والخادمة : « هذا إذا لم يكسر شيئاً » . أمّا إذا بكى على أثر سقطة فإن الصياح الذي يقوم به الأهل يميت من التأثر رجلاً ذا حساسية متوسطة . وبعد ذلك يتدخل الأب ليقول : « أبداً ، لن تتعلّم القراءة ! . . أنت أبله ، يا صغيري المسكين ! . . » وتلاحقه هذه النغمة إلى مقاعد الكليّة . فإذا لم يكن متمتعاً بتركيب جسماني متين وتوازن نفساني يصمد لكلّ تجربة فإنّه يكتسب إلى الأبد فكرة الخوف من المرض ، أو السقوط في الامتحان ، أو أن يصاب بجرح ، أو يكون مضحكاً . وهكذا يصاب بمرض الخوف من الحياة والخوف من الموت على السواء ، هذا إذا صرفنا النظر عن أنواع الخوف الأخرى وأهمها الخجل . وكلّها تبني حاجزاً سميكاً بين السعادة وبينه .

وقد وجهت انتباهكم إلى الطفولة لتعلموا أن الخوف ليس طبيعيّاً فينا : إنّه مكتسب ، أو على الأصح ، قد فُرض علينا بسبب قلق أهلنا ومخاوفهم . وهكذا تستطيع الاستنتاج انّه ما دام الخوف مكتسباً فبالإمكان التخلّص منه . ويلزم كثير من الصبر لبلوغ ذلك لأنّه لا يمكن أن نلاشي بيوم واحد تلك العادات المكتسبة طوال سنوات عدة ، ولكننا سنتوصل إلى ذلك دون شك .

إنّك تمنح أولادك الحياة مرّتين إذا أشعلت فيهم جذوة البسالة والأمل بدلاً من إطفائها . والخوف هو نقيض الحذر والحكمة وروح التبصر . وكلّ

عمل نقوم به تحت سيطرة الخوف يلقينا في حلقوم الذئب .

ففي زمن مغرق في القدم ، كان هناك أمير فارسي يعيش سعيداً في قصره بمدينة أصبهان . وبينما كان يتنزّه ذات صباح في حديقة القصر بين الورود والأزاهير رأى الموت يحمل منجله بيمينه ويراقبه عند منعطف الممر ، وقد أشار إليه مهدداً واختفى .

ودب الهلع في الأمير ، ولم يفكر بروحه التي تحميه من كلّ شر ، بل أسرع إلى اسطبله وأسرج أفضل جواد عنده واندفع هارباً هائماً على وجهه . إنّه يريد الهرب من الموت بعد أن امتلأ رعباً . وظل حصانه يعدو طول النهار إلى الليل ، فتوقف قليلاً لاعتقاده أنّه أصبح بمنجى من كلّ خطر ، وكان قد وصل إلى ضواحي مدينة شيراز . وما راعه سوى الموت يقف أمامه فجأة ويقول : « ها أنت أخيراً قد أتيت . لقد رأيتك هذا الصباح في حديقتك بأصبهان ولم آتِ بأية حركة لعلمي أنّني سألقاك مساءً على طريق شيراز . ولكنني قلت في نفسي : كيف يستطيع ببضع ساعات أن يصل إلى ذلك المكان الكثير البعد عن قصره ؟ . . ولكن الخوف كان لي خير معوان ، فدفعك دفعاً إلى مكان اللقاء » .

تعلّمنا هذه الأسطورة ألاّ نستسلم للخوف . وفي كلّ تسع مرّات من عشر نكون نحن الذين نصنع شقاءنا بأيدينا بسبب الخوف .

ولهذا السبب مات الأمير الفارس .

عليكم أن تعلموا إذن أن الخوف هو أردأ مستشار للإنسان ، وأكبر مساعد للشر . فاحذفوا من نفوسكم كلّ فكرة للخوف ، واحرصوا على ألاّ تحكموا على شيء تحت تأثيره ، وألاّ تقوموا بأية خطوة تحت إمرته . إن الذعر الناتج عن حدوث إحدى الحرائق يسبّب خسائر بالأرواح أكثر من النار . أمّا إذا تغلّب الجمهور على الذعر فإن معظم الضحايا يمكن إنقاذهم . وبعد

فما هو الجمهور ؟ . . إنّه عدد كبير من الأفراد . فلو أبعدت الخوف وساعدت من يجاورك على تجنبه لاستطعت أن تعمل الكثير في سبيل سلام العالم الذي يموت من الخوف .

حاول أن تتذكر جميع الأعمال التي قمت بها بدافع الخوف وما نتج عنها. ويمكن التأكيد أن الخوف والجشع هما أصل الحماقات . ولو فكرنا قليلاً لرأينا أن الجشع هو شكل من أشكال الخوف . وما عليك إلاّ أن تميز بين الرعب وبين التفكير السليم وتتصرّف وفقاً لنتيجة ذلك .

وأنت متعطش إلى السعادة أكثر من تعطشك إلى احتساء شراب منعش في طقس حار . فإذا أردت اكتساب المعارف الضروريّة ليسيطر السرور على وجودك الخاص ، وعلى الأرض ، فعليك أن تطرح جانباً جميع آرائك السابقة مهما اعتبرت أنّها صائبة . فالخضوع هو أوّل مادة في قانون السعادة ، ومهما كنّا بارعين بالعلوم الإنسانيّة أو فخورين بمنطق دماغنا ، فعلينا أن نقبل أنّنا نجهل كلّ شيء عن القوانين العظيمة التي إذا طبقت تجعل من هذا العالم عالماً منسجماً . فالكون يشبه سمفونيّة وضعها مؤلّف عبقري ، ولكن كلاً من الموسيقيّين يعزف الجزء الذي أسند إليه بشكل خاطىء . ومن الممكن أن يكون المرء عالماً طبيعيّاً عظيماً ورجل أعمال ناجحاً ، ولكنّه يجهل السلّم الموسيقي . إنّه يستطيع أن ينجح في حياته دون أن يكون سعيداً ، ولهذا السبب يندر وجود السعداء الذين يعرفون أن يطبقوا قوانين السعادة . إنّهم قبلوا أن يتعلّموا كلّ شيء ، ناسين أنفسهم ، ومدوا إلى المعرفة كأساً فارغة ملأتها الروح لهم .

وهذه القوانين لم أخترعها أنا ، فهي قديمة كالكوكب الذي نعيش فيه ، إنّنا نجدها في التوراة ، وفي كتب الهند المقدسة ، وفي التيبت ، وفي كتابات حكماء الصين ، وفي الإنجيل والقرآن . ولكن العادة غطتها بطبقة كثيفة من

الغبار . وكثيرون من الذين يعتبرون أنفسهم مخلصين قد رأوا الحرف ولم يهتموا باكتناه الجوهر .

عليك أن تدرك روح هذه القوانين ، وأن تحتقر كلّ تبجح بالمعرفة الإنسانيّة . والمهم هو ما عملته وليس ما تعلمته ، لأن النظرية بغير تطبيق تظل لا شيء . احرص على اكتساب العادات الجديدة لأن المعرفة هي العمل ، وكل اكتساب فكري لا ينعكس في أعمالنا لا يفيد شيئاً . الق جانباً معلوماتك الخاصة . وانسَ نفسك لتحوّل انتباهك إلى ما تتلقاه . وستندهش في المساء حين تتأكّد أنّك تعلّمت ألف شيء . والمرء لا يتعلّم وهو يتكلّم بل وهو يستمع وينظر . تأكد من وجود « أناك » الكاملة غير المنظورة ومن طاعتك للقوانين التي تمليها عليك .

وهناك من يعزي نفسه بالقول : « ما من شيء أبدي » ليؤكّد أن كلّ سرور لا بد زائل . ولكن أولئك الذين يقولون بعدم دوام السعادة يعتقدون جيّداً بخلود الحظ السيء والحزن . وليس هذا من المنطق في شيء . إن مبدأ الحياة نفسه هو التجديد الدائم . فجسدنا يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا التي يتألّف منها ، وليست أظفارك هي نفسها التي كانت في السنة الماضية . وخلايانا تلبي نداء أفكارنا وتطيعها . فلكي نظل سالمين ، متمتعين بالصحة ، محتفظين بشبابنا ، يكفي أن نفكر « بالصحة » والشباب ، وبهذه الطريقة تقوى خلايانا وتتجدّد دون أن يعيقها شيء .

ونحن مع القائلين بأنّه ما من شيء دائم في هذه الدنيا ، على أن هذا يجب أن يكون مصدر سرور لنا لا مصدر حزن ، فالمادة لا تنحلُّ إلاّ لتولد من جديد ، والروح الأبديّة ، الخالدة ، هي الصانع الدائم لهذا التجديد الدائم . إن تفكيرنا في كلّ ثانية يخلق الوسط الذي نتطور فيه ويصلح عاداتنا المزمنة ، ويحول طباعنا ووضعيتنا وجسدنا .

إنّنا نعتقد أن كلّ شيء هو مادة ولكننا نختنق داخل غلافها ، أمّا حين ندرك سيطرة الروح عليها ، وان قدرة هذه الروح لا حدود لها ، فإنّنا نتجدد كمواطنين أحرار في ملكوت الروح ، وبهذا نملك مفتاح جميع الأمور . ويكفينا أن نعرف القوانين ونطبقها باستمرار وحب وحماسة ، لأن الحماسة والحميّة والحب تضاعف قوانا .

لا تعتقد أن مرضك مزمن وان آلامك لا تنقطع أبداً ، فما من شيء أبدي في هذا العالم المنظور ما دام كلّ شيء يتجدّد فيه . إنّك تستطيع ، بقدرة تفكيرك المبدع وحده أن تتجدّد ، وأن تحيا حياة جديدة .

ولنذكر لك هذه الحادثة البسيطة : فقد كان هنالك امرأة أرادت ، قبل ذهابها في نزهة تستغرق عدة أيّام ، أن تنظف حويضاً يحتوي على سمكة حمراء ما تنفك تدور فيه . وحين نقلتها من الحويض إلى مغطس واسع دهشت لأن السمكة قد استمرّت على الدوران رغم اتّساع المكان . وقالت هذه المرأة : « إن الناس يسجنون أنفسهم في حدود ضيقة يخلقونها بأنفسهم . وحين فكرت مليّاً رأيت أنّني أدور في الحياة كتلك السمكة ، وذلك بدافع الخجل والخوف وعدم الاندفاع والاعتقاد بالعوائق التي صنعتها بنفسي ، مع أنّني غطست مثلها في كون واسع . ولكنني حين أدركت أنّني حرة عزمت على أن أتطور فيه على هواي . إنّني حرّة لأن روحي حرّة » .

إنّه مثل بديع وستدركون مغزاه . لقد قيل إن من السهل علينا أن نرى القشة في عين جارنا ولا نرى الجسر في عيوننا . عليك أن تلقي على ما حولك نظرة دائرية لترى كم من الناس الذين تعرفهم قد حددوا محيطهم ومنوا بالفشل، وقد كان يكفيهم جهد بسيط ليلقوا نظرة أرحب وأوسع مدى وأكثر تطلباً من الحياة ليتفتح أمامهم الكون بأكمله . وممّا لا شكّ فيه أن هذا العمل يتطلّب من الإقدام ما لا تملكه السمكة الحمراء أو الكائن الإنساني المقيد بالخوف ،

أو الواقع فريسة العياد (الروتين) .

إن الحياة كريمة ، ولكن الهدية تتطلّب وجود اثنين : واحد يعطي وآخر يأخذ . إننّا نفسد دائماً ما تضعه الحياة في متناول يدنا أو اننّا نرفض هباتها .

فتعلّم أن تقبل ما تقدمه الحياة إليك . وتجرأ أن تخرج من الدائرة التي رسمتها حولك أنانيتك ومخاوفك ورغباتك وأفكارك الخاطئة عن نفسك وعن الآخرين .

ابعد من رأسك كلّ فكرة توحي التحديد لتتعرّف إلى تلك الحرية العجيبة ، حرية أولئك الذين يعيشون على وفاق مع « أناهم » الكاملة غير المنظورة .

ردّد دائماً بإصرار وتأكيد : « أنا حر ، لا أخاف من شيء ولا يعيقني شيء ، وملكوت الروح لا حدود له » .

الكلام المخلوق

إذا قدّم إليك أحد الناس شيئاً تريده فإنّك لا تقول « لا » . وأنت أيضاً لا تقول « لا » جواباً على اقتراح لطيف ، ولن ترفض يداً ممدودة ، أو مركزاً مرموقاً ، أو تعليماً نافعاً . ولكنّك حين تقول : « ما من شيء يبلغني النجاح . . . ليس لي حظ . . . » فإنّك تقول « لا » للحياة .

وحين تقول : « أنا مرهق . . . لقد هرمت . . . أنا مريض . . . أنا فقير . . . سأخفق في هذا العمل . . . لقد قضي عليّ . . . » وغير ذلك من التعابير الأخرى الدالّة على الإخفاق ، فإنّك تقول للحياة ، ولأفضل ما في رأسك من آمال : « لا ، لا » . وبعد ذلك تصيبك الدهشة إذا رأيت ما أنكرته أو رفضته ينصرف عنك .

فالدهشة هنا لا مجال لها . لقد قلت : لا . وللحياة قوانينها التي لا تنقضها أبداً . وعليك أن تتذكّر دائماً : الكلام المخلوق .

قل كلمة جارحة للشخص الصابر المتأنّي فسترى أن كلمتك حولته إلى إنسان هائج . وقل كلمة حب وصداقة للشخص المشاكس فسترى أن كلامك جعل منه مخلوقاً دمثاً محبّاً . قل للمريض : ستشفى ، فيتبع ذلك تحسن في صحته . أكّد لإنسان أنّه سينجح وكن واثقاً أنّه سينجح إذا لم يعارض كلامك بكلام أو تفكير يخلق الإخفاق .

ولهذا السبب قال الحكماء : علينا أن نحسب حساباً لأقل كلمة نتفوّه بها . فإذا أكدت أن فلاناً سيموت بمرضه فإنّك تقتله . وما من شك في أنّك تلفظ هذه الكلمات بألم ، كتأكيد بسيط لحالة المريض ، إنّها لا تتضمن في نفسك معنى مخيفاً ولكن تأثيرها على المريض يتخذ شكلاً أعنف ، وهكذا تخلق بكلامك الحقد ، والدمار ، والموت دون أن تدري . فإذا كنت خائفاً فما عليك إلاّ أن تنكر هذا الخوف وأسرع بالتصرّف وفقاً لقانون الحياة . ولا تلفظ كلمة لا تتمنى أن تصيبك نتائجها .

وبعد ، فهل تعتقد أن كلّ ما يتعلّق بك من أفراح وآلام ، وصحة ومرض ، يطيع القوانين نفسها التي تجعل الأرض تدور حول الشمس ؟ . .

نعم . لأن القوّة المبدعة هي واحدة .

ويجب أن لا يدهشك ذلك ، فرجال العلم يثبتون أن الكون ، في تعقيده الظاهر ، يسير وفقاً لقوانين بسيطة ، فالجوهر واحد ، والقوّة المبدعة التي تعمل في جميع الكائنات تعطيها التنوّع الظاهر .

أمّا المؤمنون الذين تجنّبوا إزعاج الرب بأعمالهم الشخصيّة وتطلباتهم الدنيويّة فقد كانوا على خطأ . لأن الصلاة هي أسمى تطبيق لقوانين الفكرة — القوّة والتفكير والكلام المبدعين . والصلاة حب ومديح ، فهي تجمع في قمّة

نفوسنا قدرة الروح المبدعة . ولا نقصد بكلامنا تلك الصلاة الآلية المصحوبة بالخوف من أن لا تستجاب ، بل إثارة القوّة المبدعة، قوّة الجاذبيّة ، لأنّها حب وإيمان لا ينتظر المصلي شيئاً من ورائهما . ومهما بدت حاجتنا مهملة في هذا الكون الواسع فإن لنا الحقّ بالعودة إلى الصلاة ، فالكهرباء التي تدير المصانع الضخمة تستخدم أيضاً لتجفيف الزجاجة الصغيرة التي يرضع منها المولود الجديد . إن القانون واحد ، يطبق على القزم كما يطبق على العملاق . وهذا القانون الذي يعمل على تطور العالم يعمل أيضاً لأجل سعادتك ، لأجلك أنت الذي لست إلاّ ذرة في هذا الكون الفسيح .

وقد قال مارك أوريل مخاطباً نفسه : « لقد احتملت ألف نوع من الشقاء لأنّني لم أقتصر على إرشادات دليلي الداخلي ». إن هذا الأمبراطور الفيلسوف لم يكن مؤمناً ولكن الشهادة التي يدلي بها هنا عن فعالية الدليل الداخلي هي ذات قيمة كبيرة . وهذا الدليل الداخلي ، تلك الروح الموجودة فينا ، هي التي يدعوها المؤمنون الله . إن هذا الدليل هو الذي ينير طريقنا ويجيب على أسئلتنا ويلبي حاجاتنا ، وهو الذي يفعمنا بالمراحم الروحيّة ، والأعمال الماديّة ، ويعطينا خبزنا اليومي ، ويبعد عنّا الشر . فإلى هذا الدليل الداخلي يجب أن نرجع عند كلّ ضرورة .

ولكن كيف نبلغ ذلك ؟ . . يتخيّل بعض الناس أنّهم يحركون بصلاتهم قوّة إلهيّة لا بد أن تحدب عليهم أخيراً ، بينما الصلاة تهيئنا في الواقع لاستقبال ما يلائمنا من أمواج الفيض الإلهي الذي لا ينقطع . وليس في ذلك ما هو غير طبيعي . إنّه القانون .

إن تحقيق المعجزات يسبقه تحضير يجعلنا نفهم هذه الحقائق بصورة أفضل . وحين نطلب من الروح فينا أن تساعدنا فهل نحن في وضعية صالحة للتلقي ، خالين من شكوكنا ومن أنانيتنا ، مادين أكفنا المفتوحة لسيل البركات ؟ . .

ليست القوّة التي تحقّق كلّ خير هي التي يجب أن نغيرها بصلاتنا . بل علينا أن نختار الوضعيّة الملائمة ، وأن نعي قدرة هذه الروح ونؤمن بظهورها .

وما من شك في أنّك تلاقي صعوبة في التغلّب على الشك والخوف ، أو أنّك من أولئك الذين يدعوهم الأطباء « قلقين » فتصنع بنفسك مواضيع قلقك، كذلك الصديق الذي جاءني ذات يوم فسألته : كيف حالك اليوم ؟ . . فأجاب : « أنا مسرور ، مسرور جداً حتى إن سروري يسبّب لي قلقاً ، وإنّي لأتساءل : أي حجر سيسقط على رأسي ! . . »

فامتلكت نفسي من الضحك لأن معالجة القلقين يجب أن تجري بكثير من الحيطة .

فإذا كنت من هؤلاء الذين يسبّب لهم السرور خوفاً ، أو من أولئك الذين ينتظرون شخصاً حبيباً ويستولي عليهم الهم إذا تأخّر ربع ساعة ، أو إذا كنت تتألّم من كلمة « لا » وحتى من كلمة « نعم » ، أو من الذين ينهضون ليلاً ليغلقوا باباً توهموا أنّهم تركوه مفتوحاً ، أو من الذين يكتبون رسالة ثمّ يتوهمون أنّهم كتبوا العنوان خطأً ، إذا كنت من كلّ هؤلاء فأنت مصاب بمرض القلق .

ولهذا فأنت بحاجة ، أكثر من غيرك ، لتتعلّم كيف تخلق أفكاراً — قوى ، وأفكاراً تتضمّن بذرة السرور والثقة بالنفس ، وفي نفس الوقت الذي تطبق فيه هذه القوانين فلا تهمل استشارة الطبيب لأنّك لا تزال بحاجة إلى عنايته .

لا تجعل من فكرة القلق موضوعاً جديداً للهم ، ولا تردد من المساء حتى الصباح : « أنا قلق » ، بل عوّد نفسك أن لا تهتمّ بذلك ، واشكُ همّك للروح التي فيك ، وقل بإصرار : « أنا على أحسن حال . »

وجميل بنا أن نلتفت إلى ماضينا في بعض الأحيان إذا كان يضع أمامنا

صوراً مرحة سارة ، لأن هذه الذكريات الحارة تساعدنا على العيش بصورة أفضل . أمّا إذا كانت ممزوجة بكثير من المرارة والحسرة ، أو أنّها كلّها آلام ، فإنّها تكون حملاً ثقيلاً جداً .

والكائن المتزن لا يتوانى في تأمّل ماضيه : إنّه يلبّي بذلك قوّة طبيعيّة ، على أن لا يكون لهذا الماضي سوى اسم وحيد : اختبار . والأمر الأكثر أهميّة في فن الحياة هو أن لا تعود إلى الحماقة أو الشر الذي ارتكبته في ساعة من ساعات الطيش ، انّها أعمال ميتة عفّى عليها الزمن وعليك أن تستبدل بها العزم على أن تعيش في المستقبل بشكل أفضل .

وإذا كنت لا تستطيع الافتخار بأعمالك الماضية ، والمحيطون بك لا يؤمنون بإمكاناتك فيجب أن لا يخور عزمك بل عليك أن تكف عن الرجوع إلى ماضيك ، وأثبت بأعمالك أنّك اكتسبت شجاعة جديدة ، وانّك تسير في الطريق القويم .

ونقصد بالماضي : ماضيك وماضي الآخرين . فماضينا وحده لا يكفي لأن نشكّ بأنفسنا بل يجب أن ننظر أيضاً إلى ماضي أسلافنا . فهناك مثلاً كثير من النساء والرجال ينتظرون أن يصابوا بالسرطان لأن أحد أفراد العائلة قد أصيب به ، أو ان يموتوا فجأة لأن الوالد أو الجد مات فجأة . إنّهم يجهلون الأمور جهلاً تامّاً ، فليس قانون الوراثة هو الذي سيلعب دوره في مثل هذه الأمور بل قوّة تفكيرهم المبدع للمرض والموت .

وما يكاد الطفل يولد حتّى يقوم من يقول انّه يشبه جده أو عمته مثلاً فيحدد طباعه ويحصي مسبقاً حظوظه في مستقبل الأيّام .

ونحن لا نشك في أنّنا نأخذ من أسلافنا بعض الخطوط الجسمانيّة وشيئاً من الطباع والذكاء . إنّهم يجهزون مادتنا الأوليّة . ولكننا نستطيع أن نجعل من أنفسنا صنّاعاً حاذقين لهذه المادة الأوليّة بدلاً من أن نطور الشروط

الوراثيّة ونجعلها تفضي إلى نهاية سيئة . وإلاّ فما فائدة المربين والمهذبين ؟ . . ولماذا نذكر الولد بأن والده قام بعمل معيب بدلاً من أن نبعد هذه الأفكار عنه ؟ . . وبدلاً من أن نقول عن الولد المشاكس : « إنّه مثل أبيه » ونقبل طبعه السيء كأمر مفروغ منه ، فلماذا لا نغرس في هذا الكائن الصغير بذرة الصبر والهدوء ؟ . .

إذا اتفق الناس من حولك على أنّك تحمل بلادة جدك مثلاً ، وانّك لن تنجح في الحياة ولن تكون محبوباً ، فارفض هذا الزعم بشدة واحذر أن يسحقك ثقل ماض ليس هو ماضيك ، واغرس في نفسك الصفات المعاكسة للعيوب التي يريدون إرهاقك بها .

ولم يبقَ لنا من قوانين المعرفة القديمة سوى الأمثال . وقد جاء في أحدها : « المصائب لا تأتي فرادى » .

وأنت ، بعد أن عرفت قانون الجاذبيّة أو قانون الحب ، تدرك ولا شك أساس هذا التأكيد . فإذا فكرت ، باستمرار ، بالبؤس فإن خوفك يعمل بشكل مساوٍ لرغبتك ، ويجذب إليك شبيهه ، أي المصيبة ، وتصبح أسباب هذه المصيبة معقولة بسبب تشاؤمك ، ومن الطبيعي أن يشتد قلقك وأن ترسو على ظهرك مصيبة جديدة . وهذا ما نسميه حلقة مفرغة : أي تفكير سلبي بالمصيبة ومصيبة يزداد خطرها بسبب التفكير السلبي .

إنّني لا أشك في أنّك تتمنى الانعتاق من هذه الحلقة الجهنميّة بعد أن صرت تعرف تمام المعرفة ما يجب عليك عمله لتخرج منها وتدخل في حلقة أخرى ملأى بالسرور والسعادة .

عليك أن توقف كلّ تفكير سلبي وكلّ تأكيد لبؤسك الحالي . انكر الملموس وأكد الأمل ، والنجاح ، والصحة ، والسرور . إنّها هناك وراء الباب الذي أغلقه رفضك الإيمان بها . وهي لا تنتظر سوى ندائك لتظهر نفسها.

واهتزازات تفكيرك البناءة تصبح أكثر قوّة إذا طلبت السعادة لا لنفسك وحدها بل لجميع الكائنات ، لأعدائك وأصدقائك على السواء . ومنذ اللحظة التي تغير فيها خصائص تفكيرك يصبح بإمكانك القول : « أرى أن السعادة لا تأتي وحدها » .

ومن المعقول أن يبدو إنكار البؤس الراهن صعباً على الإنسان : « كيف أنكر أنّني فقير مع أن كلّ شيء حولي يدل على ذلك ؟ . . وكيف أؤكد أنّني سعيد بينما المعارك في بيتي تجعله كالمطهر ؟ . . »

لقد سمعت بلا شك أثناء طفولتك قصصاً يكتشف الراعي في نهايتها أنّه ابن ملك . ولكنه يجهل حقوقه ويقضي حياته متسوّلاً على باب والده . وإذا حاول أحد أن يكشف له انّه وريث تلك الأمبراطورية الفسيحة فإنّه يشير إلى اسماله ويرفض الاعتقاد أنّه لا يحتاج إلاّ إلى كلمة ليصبح صاحب تلك الخيرات والأموال العظيمة .

إن الأب ، على الصعيد المادي ، هو الذي يجب أن يعرف ولده . أمّا على صعيد الروح ، صعيد الفكرة المخلوقة ، فالولد هو الذي يجب أن يعرف والده . إن حرية الإنسان كلية ولا يمكن إجباره على أن يكون سعيداً رغماً عنه .

أسرع في التعرّف على أبيك ، على الروح . وقل بعزم : « أنا ابن ملك » .

ثمّ إنّك قد تكون شاهدت تلك السلسلة من الرسوم التي وضعها الرسام جان ايغل أثناء الحرب . ففي إحدى لوحاته المسماة « الملاك الصغير » يظهر أحد الطيارين وهو يلقي قنبلة على الأعداء ولكن الملاك الصغير التقطها قبل انفجارها وأسرع إلى الطيار يقول له : « أيّها السيد لقد سقط منك شيء . . . »

فإذا كنّا نستحق أن يكون بجانبنا ملاك صغير — أي إذا كنّا جاثمين على أجنحة الحب متمسكين بالتفكير الإيجابي — فإن هناك أفكاراً أيضاً من البغض والهدم يرسلها بعض الناس إلينا : إن القنبلة تعود إلى صاحبها وتنفجر

بين يديه ، والحب هو حارس جسدنا ، والغفران يحمينا . ولكن علينا أن ننتبه ، فوضوح قانون الروح لا يجعل لغير الصالح قيمة ، والذهب النقي وحده متداول في عالم الروح أمّا الزائف فلا قيمة له فيه . وهذا ما نسميه قانون الصدمة المرتجعة .

ومن المفهوم ، حسب هذا القانون ، أن التفكير العدائي والكلام العنيف الذي نوجهه إلى نظرائنا يعود إلينا جارحاً لاذعاً بشكل أعنف . فهل أنت واثق أن أفكارك عن الحب والغفران الصادق تستطيع حمايتك من كلّ محاولة عدائيّة ؟ . . ثمّ ألا تستحق في الغالب أن يعيد الملاك الصغير قنبلتك إليك ؟ . . احذر من تفكيرك أو كلامك ، فهو يحميك أو يعرضك للخطر حسب نوعه .

وما دمنا في صدد قانون الصدمة المرتجعة فلنتحدث قليلاً عنه : إنّه أحد القوانين الأساسيّة للتفكير كما ان انعكاس الصوت والأشعة هو أحد قوانين الطبيعة . وتفكيرك أو كلامك هو اهتزازات تنتشر بشكل دائري ، وتعود إلى نقطة انطلاقها التي هي أنت ، كتموجات الماء تماماً .

فلو ألقيت حصاة في الماء لرأيت النقطة التي وقعت الحصاة فيها مركزاً لتموجات تتسع وتكبر إلى أن تلتقي بحائل ، كالشاطىء أو حافة الوعاء ، وعندئذ تبدو أنّها توقفت ، ولكن هذه التموجات في الواقع تعود إلى نقطة انطلاقها ولا تتوقف إلاّ حين تصل إليها .

إن أقل رغبة من رغباتك أو كلمة من كلماتك تخلق أمواجاً مماثلة للأمواج التي تخلقها الحصاة الملقاة في الماء ؛ والنتائج التي تحدثها تعود إليك . فإذا فكرت بالمرض فإنّه يكون من نصيبك . تمنّ الشفاء لأحد الناس فتجد انّك نلت النتيجة الأولى ، وتلفظ بكلام الوفاق وسترى الوفاق يسود وجودك . ولا تنسَ أبداً تلك الحكمة القائلة : « لا تفعل بالغير ما لا تريد أن يفعله الغير بك . » إنّها حكمة أساسيّة ولكن الزمن أبلاها وخفّف بريقها .

والوسيلة الوحيدة لنكون سعداء هي ألاّ نفكر ولا نلفظ إلاّ أشياء سعيدة لكلّ إنسان .

إن كلّ فكرة من أفكارك تمتد حتّى حدود الكون ، إنّها تنتشر وتتضاعف قبل أن تعود إليك لتفرض على وجودك السعادة أو الشقاء . إنّك عدو نفسك رقم واحد دون أن تدري .

كن منذ الآن صديق نفسك رقم واحد . وحين تتهيّأ للمديح والإطراء ، أو حين تجتاحك عاطفة غضب فتضع الشتيمة على شفتيك فعليك أن تفكر : « هل أريد أن تعود نتيجة هذه الفكرة إليّ وتظهر في حياتي ؟ . . » ناقش أفكارك باستمرار واستبدل بها أحسن منها .

لا تحقد وآمن بالروح

ربّ قائل يقول : كيف تطلب إليّ أن أتجنّب الحقد ولا أحمل الضغينة لمن أخطأ حيالي واغتابني ؟ . .

وها أنا أجيب ببساطة كليّة : هل تتمنى من المصاب بالسرطان شيئاً من سرطانه ، أو من المصاب بالطاعون شيئاً من طاعونه ؟ . . إن علينا أن نعتني بالمريض دون أن نتعرّض للعدوى ، وقد أصبحت تعلم أن أجدى وسيلة للنجاة من المرض هي أن لا تخاف . أمّا العنف ، والحكم الصارم على من نعتقد أنّهم مذنبون فيخلق فينا سلسلة من الأفكار التي تجعلنا عرضة للخطر ، ولا يعني هذا أنّه يجب علينا أن نترك كلّ امرىء لنفسه دون أن نقوم بأي عمل في سبيل إصلاحه ، بل على العكس ، فالواجب يقضي علينا أن نجعل الاستقامة تسود

محيطنا ، وتسود العالم أجمع . وكلّ شيء ينحصر في العاطفة التي تحركنا . إن العدالة لا تعني الانتقام ، وهي لا تكون واقعيّة إلاّ إذا طبقت دون حقد ، وبحب أيضاً . واللّوم الذي يوجه إليك دون لهجة عدائيّة منتقمة ، بل بالرغبة الصادقة في مساعدتك على إصلاح نفسك ، لا يثيرك أبداً ، بينما اللوم العنيف يثير غضبك .

اغفر لمن أساء إليك ، وتعلق بمن جعلك تسمو فوق مستوى نفسك ، ولا تعتقد أنّك تبدو بذلك ضعيفاً : فالغفران يحتاج إلى قوّة أكثر من الانتقام . لا تملأ قلبك بأحقاد تفسد معدتك وتقفل الباب بوجه حظّك السعيد بسبب حالة الروح السلبيّة . ولن تستطيع أن تتخيّل مقدار عزائك إذا أبعدت عنك كل ما يؤلمك . إن شبابك يتجدّد ووجودك يتغيّر ، والتفكير الحاقد يقف سدّاً في وجه كلّ ما تريد أن تحقّقه في نفسك من إصلاح .

لا تقل : « إن طبعي هكذا » فتقطع الطريق على الأمل .وما هو الطبع إن لم يكن سلسلة من طرق التفكير والعمل أرست العادة جذورها ؟ إن تغيير هذا الطبع لا يتعلّق إلاّ بك وعليك وحدك أن تغيره بنسبة تطورك خلال الحياة إذا أردت أن تكون حيّاً حقيقياً . ماذا يصيب حبّة القمح التي تؤمن أن طبعها يقضي عليها أن تبقى حبة وترفض أن تصبح غرسة خضراء ثم سنبلة ؟ . . وماذا يصيب الطفل الذي يؤكّد أن طبعه يقضي عليه أن يظل صغيراً جاهلاً ويرفض أن يكبر ويتعلّم ؟ . .

ليس الطبع بثابت إلاّ عند البهائم ، ولهذا نرى الأسود الأليفة أحياناً تفترس المعتنين بها . أمّا الكائن البشري ، فإن الركود عنده ، سواء كان جسمانيّاً أو أخلاقيّاً أو فكريّاً أو روحيّاً ، فلا يعني سوى الموت .

أنت إنسان ، إذن فأنت واع حر ، فهل تتمرّد على بعض العبوديات الاجتماعيّة وترضى بالخضوع لعاداتك السيئة ؟ . . إنّك بذلك تخضع « أناك »

السامية لشخصيتك المنحطة ، وتسد أذنيك عن سماع نصائح دليلك الداخلي ، صدى الحكمة التي تفهم العالم تألقاً وجمالاً . ولكن الناس الفاسدين هم الذين يفسدون الجمال ، ولا ينتج من ذلك سوى المصاعب التي ترهق الحياة . ونحن لا نشك في أننا سنسمع معترضاً يقول : كيف نؤكد أن كل شيء حسن بينما الشر ماثل هناك يفقأ أعيننا في كل زاوية ؟ . . وجوابي على ذلك هو أنه من الواجب علينا التأكيد ان كل شيء حسن في الروح ، وأن المظاهر المادية للشر هي التي يجب رفضها وإنكارها لأن صعيد الروح هو الصعيد الخالق . فهناك تنمو البذور التي نغرسها بإيمان ، وهناك توجد القوى الاحتياطية للخير التي لا تطلب سوى أن تظهر . وبعد ، فكيف يجب أن نفهم الفرق الموجود بين هذين الصعيدين ، المظهر والحقيقة الواحدة ، المادة والروح ، الخطأ والصواب ؟ . .

تعتقد الكائنات البدائية أن الحقيقة هي التي تجري أمامها على المسرح . فتبكي لشقاء البطلة ، وتشعر بالحقد على القاتل ، ولا ترضى التصديق أن ما يجري أمامها هو تمثيل وخيال ، بينما المتطورون يستطيعون التمييز . إنهم يعرفون أن الممثل الذي يمثل دور القاتل ليس بقاتل ، بل هو رجل فاضل استطاع أن يتقمص لبضع ساعات شخصية القاتل ووسائله .

وقد دعا كالديرون دي باركا إحدى مسرحياته باسم : « مسرح العالم الكبير » سائراً من المبدإ القائل إن كلاً منا يمثل دوراً في هذه الحياة . وهذا ما يجب أن تفهمه . إن هذا الدور مشروط بالدروس التي يجب أن تتعلمها والاختبار الذي تكتسبه . فإذا أكدت زهد السكير بالشراب أو فضيلة السارق وأمانة الخائن وصحة المريض ، فإنك تؤكد ذلك بالروح والحقيقة ، على صعيد « الأنا » الروحية الواقعية . وإذا أكدت أنك ناجح وسعيد ، وأن حياتك خالية من المزعجات والبؤس والاضطراب ، وان السلام يسود وجودك،

فإنّك تؤكد ذلك بالروح والحقيقة ، رافضاً القبول ، كشيء واقعي ، بمظاهر المسرح الكبير في هذا العالم .

وهذا المفهوم يحتوي على الفوائد العظيمة التالية :

١ ـ إنّه يساعدك على اجتياز أكبر العوائق التي تفصلك عن السعادة : كالحقد والبغض والتشاؤم .

فمن يمثل دوراً على الأرض يسبّب لك الأذى ، فإن له أيضاً أناه الحقيقيّة وكيانه الروحي مهما كان شكل الثوب الذي يرتديه . وهذا ما يدعوك إلى محبّة أعدائك : بالروح والحقيقة . وهذا يقتضي منك أن تحول السلبي إلى إيجابي .

٢ ـ إنّه يساعد القاتل في فرقة مسرحيّة على أن يمثل ذات يوم دوراً أكثر عطفاً . وإليك كيف يكون ذلك :

إذا صعبت عليك محبة من يزعجك ، فأكد أن الروح فيك تحب الروح فيه ، لأن الروح فيه كاملة مهما كانت مظاهره الماديّة رديئة . وكذلك فإذا اعترفت « أناك » الحقيقية بوجود « أناه » الحقيقيّة فإنّك تحلّله من ذنبه وتساعده على رفع الأثقال التي تقيده وترهقه ، وتتيح للروح أن تظهر في كيانه .

٣ ـ إنّه يساعدك أيضاً على أن تغفر لنفسك .

فكم هناك من أشقياء يقاضون أنفسهم بشدة ولا ينتج من ذلك سوى غرس العيوب في النفس . وفي اليوم الذي يؤمنون فيه بوجود « أناهم » الحقيقيّة فسوف يتركون هذه الأنا حرّة في نشر خصائصها الجميلة . وإذا انتشر هذا الأسلوب فلا يبقى من لزوم للأطباء النفسانيّين ولا لمن يحل التعقيدات العديدة التي تنسج شقاء الناس من يوم إلى آخر بسبب مقاضاة المرء نفسه .

لقد حظرت القوانين السماوية علينا مقاضاة قريبنا وحتمت علينا أن نحبه كأنفسنا ، ونحب الكائن المشع الساطع الموجود فينا ، فكل شيء واحد على الصعيد الروحي وليس هناك من تخوم ، ولا حدود ، أمّا القانون فهو الحب .

ميّز بين الأنا الحقيقيّة الكاملة في الناس وبين الدور الذي يلعبونه على مسرح هذا العالم ، وأكّد وجود أناك الحقيقيّة .

وإليكم كيف أدركت وجود هذه الروح في جميع الكائنات : كنت في الحديقة ذات صباح عندما رأيت الشمس تبرز فجأة من وراء القرميد الأحمر . لقد رأيتها تتألّق بنور أبيض على زهور شجرة إجاص صغيرة ، وكان المشهد رائعاً ، بهرني وجعلني أفكر : إن جميع الذين يلتفتون إلى الشمس في هذه اللحظة يرونها بكاملها خلال جميع الأشياء الّتي ينظرون إليها . وليس هناك سوى شمس واحدة ولكن كلّ واحد من ألوف الكائنات في العالم يرى شمسه الخاصة . أمّا إذا أوليتها ظهري فإنّي لا أرى سوى ظلي .

وهكذا فإنّنا حين نلتفت إلى الروح نراها في جميع الكائنات ، أمّا إذا أوليناها ظهورنا فلا نرى في الرجال والنساء سوى ظلال شكوكنا ومخاوفنا ، وضلالهم وضلالنا .

وصرت منذ ذلك الوقت ، إذا قسوت بالحكم على نظرائي ، أتأكّد أنّني لست وحدي أمام النور .

هذا رجل يزعجك ، وذاك ولد يقلقك بميوله السيئة ، وذلك القريب تسبّب لك طباعه الكثير من الآلام . ولكن احذر أن تدير وجهك إلى الشك والرفض إذا فكرت بهم . بل التفت نحو الشمس ، نحو الروح ، وسترى الأنوار البديعة تتألّق خلالهم ، وفيهم . إن عيوبهم لا تصمد ، وصفاتهم الحسنة تتألّق رغماً عنهم . إنّهم سوف يتطوّرون ويتكاملون يوماً بعد يوم ملبين داعي الروح .

حاول أن تعرض نفسك للنور ، للفرح ، للمحبة . وإذا بدا لك إنسان أو شيء انّه مظلم فاسأل نفسك : « هل اتجهت وجهة صالحة ؟ » ثمّ التفت نحو الروح ، وستراها عندئذ في جميع الكائنات ، وستجدها في نفسك .

هل سمعت بالطائرات التي تسير دون طيارين ؟ . . إنّها تُسيَّر من بعيد بواسطة الأشعة . لا تنسَ أن هذه القوّة موجودة فيك ، وأن تفكيرك يؤثر على المحيطين بك ، وعلى سلوك أهلك وأصدقائك ومعاونيك . فإذا أصررت على فكرتك وأكدتها فإنّها تسيّر أعمالهم دون أن يدروا .

هذا ما أردت إدخاله في عقول أولئك الذين يريدون مساعدة أقربائهم على الخروج من ورطة ، أو على إقرار السلام في بيوتهم ، « وان أجعل زوجتي مثلاً تدرك أنّها أخطأت » .

وعليك هنا أن تنتبه ، فالمنعطف خطر ، لأن كلمة « أخطأ » تقود في اتجاه غير سليم . فالتفكير بأن أحداً قد أخطأ معناه تسيير الطائرة إلى الكارثة دون ربّان . وبترديدنا أن أحد الناس قد تصرف تصرّفاً سيئاً حيالنا فإنّنا نبقيه بذلك في ضلاله . علينا ألاّ نرى الطريق السيء الذي سار عليه بل أن نعتبر فقط الهدف الجميل الذي يجب عليه بلوغه ، وبغير ذلك لا نستطيع إحداث التغيير المرجو . والذي يستعمل هذه القوّة في هدف أناني يدفع الثمن غالياً .

وإذا أردت أن ترهق أحد الناس باللوم والتوبيخ فاسأل نفسك قبل توجيه اللوم : « هل أتمنى أن تسير الطائرة التي هي دون قائد في هذا الاتجاه ؟ . . » إن كلّ فرد هو طائرة دون قائد ، تستطيع أن تقوده في الطريق القويم بشرط أن يخالط ذلك المحبة والرغبة في الإصلاح .

وفي بادىء الأمر ستشعر بالصعوبة . ولكنك تعرف الآن ان كلّ فكرة من أفكارك هي لبنة تضيفها إلى قصر أحلامك أو إلى قبر مشاريعك .

إنّنا لا نستطيع أن نفكّر بسوى شيء واحد في وقت واحد . ومن المستحيل أن نفكّر معاً بالسعادة والشقاء ، بالنجاح والإخفاق ، بالحب والبغض. وهذا يضطرنا إلى التفكير بشيء سامٍ ، كريم ، سارّ .

وهذا لا يتمّ بسهولة ، فما من شيء أشدّ تماسكاً من العادة . ولكنك رأيت

الماء في الشتاء يتخذ الطريق الذي حفره مجرى له ، والعادات كذلك تحفر طريقها في دماغنا . ولكن يكفي أن يلهو ولد بتحويل المجرى ، فيضع حصاة ، ثمّ اثنتين ، ثمّ كومة من الحصى . وأخيراً يشكل سدّاً يحيل الماء إلى مجرى آخر . والأمر نفسه إذا أردت أن تجعل أفكارك تتخذ مجرى آخر ، وليس عليك إلاّ أن تعارضها برفض صغير متين يؤثر كما أثرت حصاة الولد،وهذا الرفض الصغير ، المكرّر كلّما سنحت الفرصة ، ينتهي بأن يخلق حائلاً لا يمكن اجتيازه . وسوف تترك أفكارك المجرى السلبي لتسير في الطريق الإيجابي الذي يقود إلى السعادة ، وبهذا تتغلّب على العادة .

أكّد من الآن فصاعداً أنّك كلّما شككت بنفسك ، وخفت من المستقبل، واهتاج عصبك بدون فائدة ، وغذيت عواطف عدائيّة تؤثر فيك كما تؤثر الجرعة الصغيرة الدائمة من السم ، تكون خاضعاً لعادة سيئة أكثر من خضوعك لعقلك . فأوقف سير هذه الأفكار السيئة ، وخذ العادات الفكريّة الصالحة لاكتساب السعادة .

تأمّل سيّداً مصاباً بمرض الكبد . لقد وصف له الطبيب العلاج — قطرات من الدواء ، أو برشامة ، مع الحمية — فامتنع هذا السيد لبعض الوقت عن الدهن والكحول والبيض ، وبالاختصار ، عن كلّ ما منع عنه ، ولكنّه انهمك في المآكل التي تؤذيه مع مثابرته على تناول الدواء الذي لا يتطلّب سوى جهد ضئيل . فهل يشفى ؟ . . إنّه لم يسر على طريق الشفاء . وكانت تصيبه بين وقت وآخر إحدى النوبات الحادة التي تذكره بضرورة الامتناع عن المآكل المحظورة، ولكن البطنة أعمته عمّا يفيده،وانتهى بالتصريح أن الدواء غير ناجع وأن الطبيب جاهل .

والأمر نفسه تماماً في تطبيق قانون السعادة . إنّنا نريد أن نكون سعداء ، وصحتنا جيدة ، وأن نعيش في عالم يسوده الرفاه والسلام ، وهكذا نبدأ

بتطبيق وصفات النجاح والسرور . ولكن الحمية ؟ . . وتغيير طباعنا ؟ . . والرفض الدائم لكل تفكير بالشّم والحقد ، ورفض الخوف في ظروف الحياة الصغيرة والكبيرة ، وتطبيق الغفران والحب والسماح والأمل ؟ . . إنّنا نكتفي بلا شيء لنتجنّب الطريق . ومع ذلك فحين نريد الحصول على تحقيق بعض آمالنا ، كالنجاح في مشروع ، وصحة كائن عزيز ، وصحتنا نحن ، فإنّنا ندهش لعدم الحصول عليها . إنّنا كمن يتناول الدواء دون تطبيق الحمية ، وكما أن مريض الكبد يلوم طبيبه فإن طالب السعادة يتهم الحظ .

فكيف تريد الانسجام مع القانون العام واكتساب أفضل الأشياء في الحياة ، بينما أنت غير قادر على التغلّب على هذه الحبة من الرمل التي هي أنت ؟ . .

فحين تطبق فمك قبل أن تلفظ عبارة شتم تكون قد عملت ما يجب عمله لتظلّ مرتاحاً . وحين تكبح حركة غضب أو قلق فإنّك تعمل بشكل نافع في سبيل سعادتك وسعادة الآخرين . وصدقني إذا قلت لك : إن التطبيق الدائم لقوانين الحب النقي هو وحده خالق كل خير .

بعض عوامل السعادة والشقاء

لقد حدث لك في حياتك أن قلت أكثر من مرّة : « ليست وضعيّي على ما يرام ولكن سأسعى في تحسينها » .

فبفضل هذه الـ « لكن » التي أدارت فجأة محرك أفكارك ، توصلت إلى الارتفاع عن هاوية اليأس . ولعبت قوة جاذبيّة الأفكار الإيجابيّة دورها ، فخرجت من ورطتك .

وقلت أيضاً أكثر من مرّة : « الحالة حسنة ، لكن . . . » معبراً بذلك عن الحائل القائم بين أملك وبينك ، فقطعت هنا هذه الـ « لكن » البترول ، وأبطأ محرك أفكارك في سيره ، وسقطت آمالك في الماء كما تسقط الورقة اليابسة .

في هذه الحالة يجب علينا أن نتخذ حيال أنفسنا حزم المعلم الذي يجاوب تلميذه : « لا يوجد و « لكن » . . . »

إن « لكن » هذه تعبر عن شكوكك . وحين يساورك الشك فإنّك تعود عدّة خطوات إلى الوراء مرتدّاً عن طريق تحقيق آمالك ، بينما يجب السير إلى الأمام للوصول إلى الهدف وذلك دون ارتجاف أو تقهقر . لا تقبل فكرة عدم النجاح مطلقاً . وإذا خرجت لزيارة أحد الناس ، فهل تذهب إذا حدثت نفسك بأن من المرجح ألاّ تلقاه ؟ . . إن شيئاً قليلاً يكفي لتحويل وجهك عن الهدف . فإذا ساورك أقل شك بنجاح جهودك فإن أقل حائل يكفي لإرجاعك على أعقابك .

وأنت الذي تعتقد أنّك متفائل وشجاع ، وتصيبك الدهشة عند إخفاقك ، سل نفسك إذا كان أملك لا يخضع لشكوكك . فإذا كنت كذلك ، فإن الأمل الذي يجعلك تصعد درجة واحدة ، يقابله شك يجعلك تتقهقر درجتين . وصحيح أنّك لن تعرف الكوارث ، ولكنك لن تنال تقدماً كبيراً . فإذا أردت بلوغ ما تصبو إليه فما عليك إلاّ أن تقتلع الأعشاب الضارة من حقل تفكيرك . واحرص على إبقاء نفسك على الطريق المستقيم الصاعد ، طريق الإلهامات المبدعة ، وأسكت شكوكك بتأكيد الأمل بالنجاح ، ولا تجعل كلمة « لكن » تعترض سعادتك .

وقانون التفكير المبدع الذي يقول بأن أفكارنا عن المرض ، وخوفنا من الفقر والحرب والشقاء ، يجلب إلينا المرض والفقر والحرب والشقاء ، يمكن

أن يفضي إلى الجنون بأولئك الذين لم يستطيعوا السيطرة على أنفسهم . انّهم يبنون مئة مرّة باليوم جدران الشك بينهم وبين ما يريدون ، ويرفضون السعادة مئة مرّة باليوم أيضاً .

إن أفكارنا لا تظهر قوّتها المبدعة إلاّ إذا كنّا مؤمنين بتحقيق ما نريده أو إذا أتحنا للفكرة الّتي تعرض لنا أن تتسجل في وعينا النصفي ، لأن الفكرة السلبيّة الّتي نرفضها حالاً لا تستطيع إتمام عملها التخريبي ، ولهذا وجب رفض الأفكار السلبيّة المخربة إذا لم نكن قد اعتدنا بعد التفكير الإيجابي البنّاء . ونستطيع اختصار هذا الكلام كلّه بعبارة قالها أحد حكماء الهند لتلميذه : « إنّنا لا نستطيع منع العصافير من التحليق فوق رؤوسنا ولكننا نستطيع منعها من بناء أعشاشها في شعرنا . . . »

وربّما مرّت بك الحكمة القائلة : « إن النوم مجلبة للنصيحة » . إن « أنانا » الحقيقيّة ، الكاملة ، غير المنظورة ، تشتغل في سبيلنا بقوّة حين ننام ، لتجعلنا خاضعين لشرطين :

١ ــ أن نكون واعين لوجود الروح فينا حتّى ولو دعوناها باسم آخر .

٢ ــ إنّها تهيئنا لتسجيل إرشاداتها وتلقي أنوارها .

فالتلامذة الذين يدرسون قبل أن يناموا يستعملون أناهم الحقيقيّة كمردد ممتاز لدروسهم دون أن يفكروا في الغالب أنّهم التجأوا إليها . ولهذا يجب عليك قبل أن تنام أن تسرّ بمشاكلك إلى الروح الموجودة فيك ، واطلب إليها أن توضحها لك ، ويجب أن لا تستعرض أي حل بل اترك الطريق حرّاً ، وقدّم كأسك فارغة . وستدهش ، حين تكتسب هذه العادة ، عندما تجد في اليقظة جواباً لكلّ سؤال كان يزعجك حلّه .

وقد كشف العلماء النفسانيون عن أهميّة الأحلام . وعليك أن تلاحظ وتعرف ما هي طبيعة أحلامك إذا أردت أن تعرف نفسك . فإذا كانت مضطربة

مشوشة فإن التشويش يسيطر على حياتك ، وإذا كانت أحلام مطاردة وخوف فهذا يعني أن القلق والخوف هما الحائلان الرئيسيان بين السعادة وبينك ، وإذا رأيت نفسك ، في الحلم ، انّك في وضعيّة مضحكة ، فذلك لأن مركب النقص يمنعك من إظهار إمكاناتك .

افحص أحلامك إذن ، لا لتحزن إذا حلمت بشيء سيء أو تفرح إذا حلمت بنساء جميلات ، بل لتعرف مصاعبك وعيوبك . والذنوب والضعف والعيوب يجب ألاّ تؤلمك ، فالعيب لا يعني سوى فقدان إحدى الصفات الحسنة . انقطع عن تأمل الذنب حتّى ولو أردت لوم نفسك بسببه ، وتأمل الصفة الحسنة التي ستضعها مكانه .

ويحدث أحياناً أن يمرّ أحد الأشخاص أمامك فيوحي منظره إليك العطف أو الحذر . ولكنك حكّمت عقلك وأخرست حدسك ، ثمّ أثبت لك الزمن أنّك كنت على خطإ في عدم تصديق انطباعاتك الأولى .

إنّ كلاً منّا يملك حدساً ، ولكننا نسكته إذا رفضنا أن نطيعه ، أمّا إذا منحناه ما يستحق من الاهتمام فإنّه ينمو ويصبح دليلاً لا يخطىء . وإليك هذا المثل الواقعي :

هناك فتاة صغيرة راودتها ذات مساء فكرة مفاجئة ودفعتها إلى النوم في غرفة والدتها الغائبة بدلاً من غرفتها . ورأت في الصباح أن لوحة ثقيلة فوق سريرها ، في غرفتها ، قد سقطت أثناء الليل على مكان رأسها من الوسادة . وهكذا نجت من خطر محتوم بفضل الحدس .

ولهذا نوصيك بألاّ تهمل شيئاً حدست به ، وبذلك تنمو خصائصك الحدسيّة وتستطيع الاعتماد عليها .

وبعد ، فماذا تصنع إذا أردت أن توطن نفسك على أمر ؟ . . ربّما كان من الصعب اختيار الطريق الملائم أو ترك طريق مطروق إلى آخر مجهول . إن

معظم الناس في مثل هذه الحالة يطلبون النصيحة ، ويترددون ، ويرتجفون ، ويقلقون ، ويزنون الأمور ويعيدون وزنها ، ويفكرون أو يعتقدون أنّهم يفكرون . وهكذا تقودهم تأثيراتهم إلى الفوضى ولا يبقى بإمكانهم إصدار حكم صحيح إلاّ بأعجوبة . إن الحدس يلعب دوره في مثل هذه الظروف ، ولكن صوته يكون كصوت الفقير الذي لا ينتبه إليه أحد .

ففي أحوال كهذه تقضي الحكمة عليك بالاسترخاء ، والكف عن التفكير بضع ساعات أو بضعة أيّام . دع الصمت يخيم على نفسك لأن سلام الروح يتخطّى كلّ ذكاء ، وفي هذا وحده تجد الجواب المطلوب والحل الصحيح . هيء نفسك لاستقبال الشيء الأفضل ، وكن متنبهاً : فسوف تأتيك بعض الإشارات إذا طلبتها من هذا الذي تدعوه الله ، من تلك القوّة المبدعة الّتي لا تؤذينا إلاّ إذا عصينا قوانينها . وطّن نفسك على الطاعة ، وسترى أن دليلاً هادياً سوف يدلّك على الحل الصحيح .

وقد قصّ أحد الكتّاب الفكاهيين ذات مرّة قصة جندي شجاع ، واثق بقوّته ، وانّه ظنّ نفسه سجيناً في غرفة فقضى الليل بطوله وهو يستعمل قوته ، ويوتر عضلاته ، ويجرب كتفيه ليفتح باباً لم يشأ أن ينفتح . وعند الفجر فقط عرف أن الباب يفتح إلى الداخل . . .

ألا تعتقد أنّه يوجد كثير من الناس يفعلون كذلك ويقومون بعملهم دون تفكير ؟ . . هم يعتقدون أنّهم يقدمون الدليل على قوتهم . أمّا في الواقع فهم يبعثرون هذه القوّة وعلى غير طائل ويخسرون كلّ شيء لأنّهم لم يفكروا أوّلاً أن الناس يلقون بثقلهم على الباب ليفتحوه بينما الباب الموصل إلى السعادة ينفتح إلى الداخل . . .

هذه هي العبرة الأخلاقية المستخرجة من هذه القصة . ان السعادة موجودة فيك ولهذا يجب أن توجه جهودك إلى نفسك لا إلى الحوادث . فإذا طبقت

القوانين التي تحدثنا عنها ، وبدلت عادات التفكير والكلام وحولتها إلى المحبة والهدوء والاستقامة والثقة فإنّك تؤثر تأثيراً حاسماً على عالم خارجي يبدو أنّه لا يتوقف عليك .

وإذا كنت تكافح حتى الآن على غير طائل فالوقت لا يزال متسعاً أمامك لتفتح منافذ السعادة التي أطبقتها بدافع جهلك .

وكل جهد شديد يتطلّب تركيز القوى. وتجميع الأفكار هو أحد العوامل الأساسيّة في تأثير الفكرة المبدعة . وهذا التجميع يقضي عليك بالصمت ، لأن التكلّم عن مشاريعك يعني عرضها أمام الأنظار وإفسادها وبعثرتها ، كالعطر الذي ينتشر من الزجاجة عندما تزيل سدادتها . يجب أن تعرف كيف تصمت . وهناك صورة هزليّة ترينا سمكة عالقة بصنارة ، وقد كتب تحتها : « لو لم تفتح فمها لما علقت » . والمشروع الذي نقوم به ونبقيه سرّاً يكتسب قوّة يجهلها أولئك الذين لا يعرفون أن يحتفظوا بأعمالهم لأنفسهم .

إنّنا نشير عليك بأن تصمت لحظة كلّ صباح وتجمع أفكارك . وهذا لازم لا نستغني عنه لأجل تقدمنا الروحي . إن الضجر ، أو الخبر السيء يجب ألاّ يدفعنا إلى الإفضاء بمكنوناتنا ، ولا أن يسبّب لنا تشويشاً داخليّاً ، بل يجب أن يدفعنا إلى الصمت والاسترخاء الجسماني ، وفي الوقت نفسه نعيد حشد وتركيز موارد « أنانا » الداخليّة وسط الهدوء والسكينة . ولن نستطيع حلّ المشاكل وتخفيف الآلام إلاّ بذلك . ونستطيع في هذا التجميع للأفكار أن نطلب كلّ شيء ونحصل على كلّ شيء ، من الخصائص الروحيّة العالية حتى أبسط ضرورات الحياة . ولكن كثيراً من الناس لا يخصّصون وقتاً لتجميع أفكارهم ، وليس لهم زاوية صغيرة يخلدون فيها إلى الصمت .

وبدلاً من أن تشرد أفكارك حين تكون مسترخياً ، دون عمل ، عليك أن تركزها وتجمعها على صورة متألقة .

والآن ، بعد أن تعرفت إلى قوانين التفكير ، وتأكدت لك حسنات تطبيقها ، وعلمت أنّه يمكن لكلّ شيء حولك أن يكون منسجماً ، بقي عليك واجب آخر ، هو أن تنير أولئك الذين تعيش معهم .

تخيل امرأة يخلق زوجها وأولادها الإخفاق والشقاق بسبب أفكارهم السيئة ومزاجهم الرديء . فماذا تصنع ؟

إنّها ستؤثر عليهم بالصمت . لأن شرارة القوّة المبدعة فيهم ، الأنا الحقيقيّة ، الكاملة ، غير المنظورة ، هي الّتي يجب إعتاقها من قيود الأفكار الضالّـة .

إن الجسم يتحدث إلى الجسم بواسطة الاحتكاك الجسدي ، وبحركة حبيّة ، أو لمسة لطيفة حسب طريقة التعبير الّتي يألفها الجسم .

ويتحدث الذكاء إلى الذكاء بواسطة المعطيات الفكرية والاتصالات بالكلام أو الكتابة .

أمّا حين تتحدّث الروح إلى الروح فإنّها تفعل ذلك بلغتها الخاصّة. وأرجو أن تكونوا شعرتم بلغة الروح هذه وأحسستم بأمواجها ، وأن تكونوا توصلتم إلى القول : « إنّنا لسنا بحاجة إلى الكلام للتفاهم » .

إنّـها لغة الحنو والحب ، الرسالة الّتي تتبادلها الكائنات المتفاهمة . فإذا اعترضت الصعوبات بينك وبين أحد القريبين إليك فما عليك إلاّ أن تقنع نفسك أن هذه الصعوبات موجودة في الظاهر فقط ولكنها غير موجودة بين أناك وأناه الحقيقيّـة ، الكاملة . إن هذا التفاهم الروحي هو الذي يجب أن تؤكده بصمت ليظهر للعيان .

إن الصمت يخلق الروابط الأكثر قوّة بين الكائنات لأنّـه يترك التفكير المبدع حرّاً في عمله .

وهناك صمت عدائي . ولكن عليك أن تجمده ، وأن تضع حدّاً للأفكار

السيئة ــ فالعداوة ليست إلاّ جهلاً ، إنّها جهل الطفل الذي يلعب بعيدان الثقاب ــ وتخلق حولك درعاً من الأفكار النبيلة .

وما من شك في أنّك شاهدت بعض الحوادث الصاخبة الّتي تحدث في معظم البيوت ، كقتال الزوجين ، أو مشاجرة الجيران ، الخ . إن الزوجين يحب بعضهما البعض ولكنهما اعتادا الصياح . فالأم تصرخ على أولادها ، وهؤلاء يصرخون سروراً ، والأب يصرخ بعد الجميع .

فإذا كنت أحد أفراد هذه العائلة فما عليك إلاّ أن تحاول إلقاء قطرة من الزيت على أمواج هذا الهياج . وحين ترى الصراخ يتعالى من جميع المحيطين بك ، وتتأكّد من أن المحادثة تحوّلت إلى مناقشة ، والمناقشة إلى خصومة ، فاقترح بهدوء :

ــ لنحاول الصمت لحظة بدلاً من الاسترسال في الصراخ .

وسترى مفعول هذه الدقيقة من الصمت . إنّه مفعول عظيم ، أمّا إذا استطعت أن تحوّل الصمت إلى ابتسام فتكون قد بلغت غاية الأمل .

ونصيحتي إليك ألاّ تجعل من متاعبك وهمومك موضوعاً للحديث ، لأن أفكار محدثيك السلبيّة ، مهما كانت شريفة المقصد ، تخلق حاجزاً بين الحلول السعيدة وبينك . إنّك لا تخرج مبتهجاً إلاّ في النادر من حديث يدور موضوعه حول مخاوفك وهمومك . والشفقة الّتي تصدر عن محدثيك تضر بك أكثر من اللامبالاة . وإذا جعلت نفسك عرضة للشفقة فإنّك تتيح للغير أن يغلفك باهتزازات تخلق الحزن . وحين يوجه إليك هذا السؤال : « كيف حالك ؟ » فاحذر من ذكر همومك ومتاعبك ، بل تعوّد التصريح لكل من يسألك « انّك على أحسن حال » . لا تفض بمتاعبك إلاّ لأولئك الذين يساعدونك بتفكيرهم وكلامهم الذي يخلق السعادة .

إن معرفتك لقوانين السعادة والحب الحقيقي والقوى الروحيّة الّتي تقود

العالم تعطيك الحق بقيادة من يجهلونها ، فاستخدمها لمساعدتهم . فالأم التي يسقط ولدها من مكان عالٍ لا تنصرف إلى النحيب والصراخ بل تسعى حالاً لتضميد جراحه . وهذا يحتم عليك ألاّ تقاسم المرعوبين رعبهم ولا اليائسين يأسهم ، بل يجب أن تمد إليهم يداً قوية مغيثة وتوجههم نحو الروح التي تشفي، وتحب ، وتمطرنا بهباتها .

والابتعاد عن تأمل الناحية السلبيّة في الحياة لا يعني تضييق حقل حساسيتنا، بل هو الخروج من حدودنا لنرى ظهور آفاق لا حدود لها تنبسط أمام أعيننا .

وهناك أمر آخر كبير الأهميّة : إنّنا نحتاج إلى المال لنعيش ولكن هذا لا يعني أنّنا يجب أن نعيش لأجل المال . ونستطيع أن نميز في هذا الصدد فئتين مختلفتين :

فئة تضع المال فوق كلّ شيء ولا تتراجع أمام أي حائل في سبيل الحصول عليه ، وتحافظ على أموالها بغيرة شديدة وتدفع أحياناً قسماً من هذه الأموال لأجل ظهورها بمظهر الغنى أمام الناس .

وفئة أخرى تحتقر المال ، وتتذرّع بأسباب واهية حتى لا تقوم بأي عمل في سبيل الحصول عليه .

والفئتان غير صالحتين .

فحبّ المال ، واكتسابه عن طريق غير شريف أحياناً ، والارتعاش أمام أكداسه ، وعدم الحكم على الناس إلاّ من خلال حساباتهم في المصارف ، واستخدام المال في سبيل إزالة من يقف في طريقنا ، كلّ ذلك يجلب شروراً لا حصر لها في ميدان الروح .

واحتقار المال يبعدنا عن كل رفاهية معقولة ، ويحرمنا من ثمرة عملنا الشرعي.من اللازم ألاّ نتغزّل، كما فعل«هرباغون»،بعيني الصندوقةالجميلتين، ولكن يجب أيضاً ألاّ نتحدّث « عن المال القذر » كما يفعل بعض النّاس .

ولكن ما هو الموقف الصحيح ؟..

إن القوّة المبدعة الموجودة فينا هي مصدر عام لكلّ خير . وهذه الخيرات هي إرثنا الشرعي ، بشرط ألاّ نعتبر أنفسنا كقناة تجري فيها هذه الخيرات ، بل نعطي كما نأخذ . لأن الحرص المفرط هو أحد الأسباب الأوليّة لشقاء العالم ، بينما الكرم يلد الأفكار — القوى الأكثر خصباً ويحفظنا في مجرى التبادل الأخوي .

القوة المبدعة

إن النصيحة المألوفة القائلة : « اعطِ الغني كلّ ما يريد استدانته » تطابق العبارة الواردة في الإنجيل ، والتي تبدو أنّها صعبة الفهم : « من معه يعطى ويزاد ومن ليس معه يؤخذ منه » . فهل من الممكن أن يتفق الله والناس على ظلم كهذا ؟ . . عليك أن تعلم أنّه لا يوجد هنا أي ظلم ولكنه تطبيق لقانون التفكير ، فقد أصبحت مدركاً أن شدة الحسرة على ما ينقصنا لا توصلنا إلى الرفاهية والسعة ، واستقصاء آلامنا لا يوصلنا إلى السرور .

إذا أردت أن تعاملك الحياة مثل أولئك الأغنياء فاحصِ ما تملكه ، واشكر القدرة المبدعة على أفضالها . وإذا أعوزك المال فإنّك تملك ما هو أغلى منه كالصحة ، والذكاء ، والمرح ، والحنو ، والمواهب التي لا تعرف قيمتها لأنّها تبدو لك طبيعيّة ، ولكنّك تشغل تفكيرك الدائم بأشياء تقودك إلى الضلال .

إن للإنسان ذاكرة عجيبة تحتفظ بذكريات الآلام وتنسى كلّ ما يتعلّق

بالخير . وإذا أحصيت ذكرياتك المؤلمة وتلك التي تتعلّق بالخير رأيت أنّك تحتفظ بمئة مقابل واحد . إن المكاره تنتصب حالاً في ذاكرتك أمّا ذكريات الخير فتحتاج إلى إزالة أكداس الرماد المتراكمة عليها . ومن هنا نرى أن الناس ينكرون أفضال الحياة ويظلون مكتئبين مشمئزين لأن فكرة الشر متغلبة عندهم على فكرة الخير . وحالة كهذه لا يمكن أن تقود إلى النجاح ، لأنّنا نصرح بفقرنا باستمرار ولا يمكن للأيّام إلاّ أن تصدقنا .

عليك إذن أن تكف عن إيذاء نفسك ، واشكر الله على ما منحك وسترى الثروات الأخلاقيّة ، والجسديّة ، والماديّة ، والروحيّة ، والعاطفيّة ، تهرع إليك . واعمل في مسائك حساب نهارك ، وابحث عن الأعمال التي تستطيع معها مباركة حظك ، ولا تحرص على رؤية العيوب في كلّ شيء ضارباً عرض الهواء بما أفاء الله عليك من خير .

إنّنا مجانين دون شك حين نفسد قوّتنا المبدعة بالاستعمال الخاطىء لتفكيرنا وكلامنا . فأقل عائق يورث القلق . ونزيد نحن هذا القلق حين نصوغه بكلمة تهدم أثناء الليل ما بنيناه أثناء النهار .

وقد تغلغلت جذور القلق والشك في القلب البشري حتى ان الأشخاص الذين يطيعون قوانين التفكير المبدع لا يزالون ضحايا لهاتين الآفتين ، ولكن دليلهم الداخلي ما يفتأ يقدم إليهم الدليل تلو الدليل على قدرته المتزايدة باستمرار .

وهذا الدليل الداخلي يقدم أفضل البراهين في حالة اليأس لأن الحس الإنساني يمنع الأمل في مثل هذه الحالات ولا يبقى هناك من طريقة سوى الاستسلام الكامل للقوّة الكبيرة الموجودة فينا ، والتي لا تطلب سوى أن تعمل من أجلنا بشرط ألاّ نقيم العراقيل في طريقها .

وإليك هذا المثل : هناك امرأة غاب ولدها عنها منذ ثلاث سنوات

وتركزت رغبتها في عودته إليها . ولكن هذه العودة كانت مستحيلة من الوجهة العمليّة لتعذر وجود مركب يقله إلى مسقط رأسه بعد الحرب تماماً ، ولقلّة المال في جيبه . وقام الولد فعلاً ببعض الخطوات ولكن على غير طائل . وكان حب الأم هو الرافعة القادرة التي جعلت المساعي تتكلّل بالنجاح ، لأنّها لم تفتر دقيقة واحدة عن التفكير فيه ، ولم تشك لحظة في أن « شيئاً ما » سيحدث. وهكذا كان ، فقد هيأ القدر شركة لصيد الأسماك اشترت مركباً من كندا وتريد الإتيان به إلى فرنسا ، ولم يبقَ أمام الابن إلاّ أن يذهب إلى مرسى هذا المركب ليعود عليه . وتمّ الأمر كما حدست تماماً .

وأمر كهذا يبدو شبيهاً بالمعجزات ، ولكن ما نسميه معجزة ليس إلاّ تطبيقاً للقانون ، هذا إذا لم يقم تفكيرنا بعض العوائق .

ابعد عن تفكيرك كلّ وضعيّة يائسة وانس وجودها ، وركزه على النجاح ولا يمكن أن تخفق .

والاعتماد على المعونة الإنسانيّة يقود إلى الخطإ في بعض الأحيان . إن الروح الموجودة فينا هي مصدر كلّ خير ، ولكننا نضع آمالنا في هذا الشخص أو ذاك أثناء بعض الأعمال ، حتّى إذا ما أخفقت ننهال باللّوم على ذاك الشخص وهكذا نفعل كذلك الرجل الذي يعتمد في خبزه اليومي على الخبّاز الذي يبيع الخبز في زاوية الشارع ، فإذا أقفل هذا الخباز مخبزه يعتقد أن المجاعة ستجتاح العالم ، ناسياً وجود خبّازين غيره ومتجاهلاً حقول القمح العظيمة المنتشرة في أنحاء العالم .

من المهم أن نضع في رؤوسنا ان الإمكانات التي يحملها إلينا الناس الذين نتعامل معهم ليست سبباً : فالسبب الوحيد لرفاهيتنا وسرورنا هو القوّة المبدعة ، هو الروح فينا . إن المياه تجري ولكن الينابيع تبقى ، ولا يكون نجاحنا الكلي ممكناً إلاّ حين نعي هذه الحقيقة . وهذا ما عبرت عنه إحدى القديسات حين

قالت : « الله وحده يكفي » .

وما دمنا نصر على وضع أملنا في بعض الأفراد فإنّنا لن نتصل بالتيار الكهربائي الكبير بل نكتفي ببعض الإمدادات الضعيفة التي لا نعرف متى يتوقّف مفعولها .

ستعطيك الروح كلّ ما تطلبه منها ، وستعطيكه بواسطة فلان أو فلان ، ولكن ليس المهم هذا أو ذاك من الناس بل الروح الموجودة فيك ، ومن هنا تستطيع أن تلمس الفرق .

ومن الصعب ، أثناء القيام ببعض المشاريع ، الاّ نتصفّح بحرارة تلك الوضعية التي تبدو لنا ملائمة . ونحتاج إلى شيء من الشجاعة ، كشجاعة المسافر الذي يجب أن يترك الباخرة المشرفة على الغرق ليلقي بنفسه في زورق الانقاذ ، انّه سيشعر بشيء من الدوار والقلق ، ولكنها الوسيلة الوحيدة للنجاة .

وكل مساعدة إنسانيّة قابلة للغرق ، أمّا الروح المبدعة لكل خير فهي وحدها التي لا تغرق ولا تخفق أبداً .

فإذا أخفقت في عمل من أعمالك عليك ألاّ تستسلم لليأس ، ولا تقلق ولا يساورك الشك في أنّ حلاً سيأتي . لا تتأمّل سوى الينبوع الذي تجري منه جميع الخيرات ، وسترى ظهور الخير الذي تتمنّاه .

وما من شك في أنّنا نجهل أن أفكارنا تسبقنا ، فنرسل مسبقاً أفكار الجشع أو الحقد أو المخاوف إلى الأشخاص الذين سنناقش معهم بعض الأعمال . ومن تحصيل الحاصل القول ان هؤلاء سيغلقون الأبواب بوجوهنا بدلاً من فتحها . ألم تتأكّد من ذلك أكثر من مرّة ؟ . . تذكر مسيرك إلى شخص لا تحبه ، وكأنّك أمرته ، في داخلك ، بألاّ يحبّك . وبالفعل ، فقد قمت أمامه بجهود للتحبّب ، ومرغت وجهك بالطحين لتبدو محبوباً ، ولكن الجواب كان : «لا».

لقد خلقت بنفسك هذه النهاية السيئة . خلقتها بتفكيرك . وهناك عبارة

للفيلسوف الأميركي امرسون تستحق التأمّل : « إن كيانك يتحدث بقوّة حتى إنّني لم أسمع ما قلت » . لقد زينت كلامك بكثير من الفتنة ولكن تفكيرك العدائي بلغ محدثك وأزعجه .

إن أفكار الازدراء شوشت كلّ انسجام كما يشوّش النشاز إذاعة الراديو .

وإذا شكوت من قلّة الأصدقاء فاسأل نفسك عن نوع أفكارك حين تقترب من الناس . فإذا كان النقد والازدراء يعلوان على الإعجاب والمحبّة فلا تذهب بعيداً : فهنا يكمن أحد الأسباب العميقة للعزلة التي يعيشها معظم الناس في المجتمع .

وإذا فوجئت ببعض الأفكار الكريهة عن شخص تريد أن تراه فعليك أن تبدل الأسطوانة السلبيّة بأخرى إيجابيّة ، وليس هناك من شخص في العالم لا يملك صفة يمكن أن نستحسنها . وبهذا ترى تغير وضعية كل شيء حيالك .

وحين تدخل إلى قاعة ملأى بالمتفرجين فمن المألوف أن يقال لك : « هناك مكان في الصف الأوّل » .

نعم . إن كلّ بؤسنا وبؤس الإنسانيّة جمعاء آتٍ من انّنا نكتفي بالسير في ملكوت يكاد لا يكون فوق مستوى المملكة الحيوانيّة – إنّنا عبيد طمعنا وشراستنا وغرائزنا المنحطة – بينما هناك مكان في الصف الأوّل ، مكان الرجل الجدير بهذا الاسم ، والذي يعي القدرة التي وهبته الروح إيّاها ، ويعي إرثه الإلهي .

ولكن لنهبط من هذه القمم العالية التي يجب أن نصعد إليها شيئاً فشيئاً . إن كل حادث في حياتنا اليوميّة يمكن أن يساعدنا على بلوغ هذه القمم لأنّها هدفنا ، وموضوع حنيننا في ساعات الحزن التي تبدو لنا دون سبب .

وأنت الذي تشكو من تفاهة وجودك ماديّاً وعاطفيّاً ، هناك مكان في الصف الأوّل ، بشرط أن تضع في كلّ ما تعمل مزيداً من الاتقان والكمال .

والقوّة المبدعة الموجودة فيك ستساعدك على بلوغ ذلك .

وقد حدّثتني امرأة عن صديقة لها قائلة : « أخاف ألاّ تنجح مطلقاً في حياتها لأنّها حين تصطدم بصعوبة تتهم الأرض والسماء ولكنها لا تتهم نفسها ».

ولاحظت بعد هذا الحديث أن الإنسانيّة تنقسم إلى فئتين : فئة تعرف أخطاءها ، وفئة لا ترى هذه الأخطاء إلاّ عند الآخرين . فالفئة الأولى تضع كثيراً من الشجاعة في خدمة الذكاء وتسعى للاتقان كل يوم ، بينما الأخرى تصبح لاذعة مرّة أكثر فأكثر وتعتقد أنّها مضطهدة ، وتضع إخفاقها على ظهر الحظ السيء أو عدم الفهم . ونتائج ذلك خطرة جداً : فعلى الصعيد الفردي يمتنعون عن كلّ تقدم ؛ وعلى صعيد الأعمال الخاصة أو العامة يعزون ذلك إلى النحس « لست أنا ، لست أنا » . إنّه التهرب من المسؤوليات .

لا ينبغي أن نتهم غير أنفسنا ،فإذا عملنا في سبيل الكمال أو سعينا لنكون كلّ يوم أكثر وعياً بإمكاناتنا وواجباتنا فعندئذ نستحق العيش الأفضل .

وهكذا فحين تجد نفسك في غرفة مظلمة ، فيجب أن لا تلعن الليل بل عليك أن تنير مصباحاً لتبدد الظلام . وفي كلّ مكان تجد ظلاماً في حياتك فما عليك إلاّ أن تنير المصباح في نفسك .

وكنت مرّة عند صديقة لي حين أعطاها ساعي البريد رسالة . ولما رجوتها أن تقرأها بصوت عال تجهم وجهها وقالت : « إن هذا الشخص يشكرني للخدمة التي أسديتها إليه . وقد صاغ عباراته بشكل يشتم منه رائحة التهكم والعقوق » .

ثمّ سكتت لحظة ورفعت نظرها المتألق وقالت :

ـ لقد أخطأت حتماً . إنّه أجنبي ، ولم يجد في لغتنا الكلمات التي يحتاجها للتعبير عن شكره . إنّه لم يرد إيذائي .

وهذا مثل واقعي آخر : أقامت السيدة م. حفلة شاي لتقدم فيها شقيقة

زوجها إلى صديقاتها . وحين جرى التعارف وانسحبت الفتاة إلى غرفتها قالت لي السيدة م . : هل لاحظت نظراتها العدائيّة ؟ . . إنّها تكرهني .

وأصرّت السيدة م . على رأيها رغم اعتراضي . فقد كان ممّا يبعث السلوى في نفسها أن تتخيّل شقيقة زوجها عدوّة لها . ومنذ ذلك الوقت اشتجر العراك بينهما .

هذان مشهدان تتشابه عناصرهما وتختلف نتائجهما . فقد رأينا التأويل الإيجابي يخلق السلام من ناحية ، ومن الناحية الأخرى رأينا التأويل السلبي يخلق العداء .

ولن تدهش إذا علمت أن السيدة الأولى كانت سعيدة والثانية بائسة رغم الثروة الطائلة التي يحسدها الجهلاء عليها . وهذا ما يدفعنا إلى توصيتك بالنظر إلى الأمور من ناحيتها المشرقة الخيّرة .

وربّ متضجر يقول : « يا إلهي ! . . ما العمل ! . . كيف أحفظ في رأسي كلّ قوانين السعادة هذه ؟ . . وكيف أراقب تفكيري من الصباح إلى المساء وأثناء الليل ، وأبعد الأمواج السلبيّة وأفكّر بالأمواج الإيجابيّة السعيدة ، ولا أقول : « لن أستطيع . . . ليس لي حظّ » ؟ أوه!.. كم هناك من التعقيدات ليكون الإنسان سعيداً ! »

هوّن عليك يا صاحبي ، فليس الأمر على ما وصفت من الصعوبة والتعقيد ؛ ولا يطلب منك أكثر ممّا يطلب من لاعب البريدج أو جامع الطوابع . وماذا يصنع هؤلاء ؟ . . إنّهم يستطيعون التفكير بأشياء أخرى ، ولكن شيئاً تافهاً يذكرهم بهذه اللعبة أو بتلك الورقة التي تنقص المجموعة . فقد أصبحت هوايتهم طبيعة ثانية . وهم يبذلون جهدهم في ألهيات خاصة أو لامتلاك طوابع صغيرة تكفي نسمة صغيرة لبعثرتها .

فكّر بالوقت المهدور الذي كرسته في سبيل أشياء لا قيمة لها بالنسبة

لفهم قوانين السعادة . ولا تدع لليأس سبيلاً إلى نفسك . وكما أن الإنسان لا يستطيع أن يكون فارساً دون أن يركب جواداً ولو قرأ مئات المجلدات عن فن الفروسيّة ، فإنّه لا يستطيع أن يتوصل إلى السعادة الدائمة إذا لم يطبق قوانينها يوميّاً ولو قرأ كلّ ما كُتب عن ذلك .

وما دمت لم تبعد حركات القلق والمزاج السيء ، وظللت تلح على إظهار العيوب والحقد ، وتخاف من الأمراض ، أو من الغد ، ولم تطرد الشك من نفسك فإنّك لن تحرز أي تقدم . إنّنا حين نعجب بحديقة لا يمنعنا هذا الإعجاب من أن نعلم أن الأعشاب الضارة نابتة في كلّ مكان منها ، ولكننا نقتلعها بدلاً من أن نتركها تنمو .

وفي كلّ المعلومات التي اكتسبتها فإن التطبيق العملي وحده ينجيك من الحماقات . وصدقني إذا قلت لك إنّه سيأتي يوم تصبح فيه سعيداً دون أن تتذكر قواعد السعادة ، فالعالم باللغات لا يفكر بالقواعد النحويّة حين يتكلّم لغة أجنبيّة ، وعازف البيانو لا يفكر بأصابعه حين يعزف إحدى المقطوعات . إنّك ستطبق قوانين السعادة دون أن تفكر بها لأنّها ستصبح جزءاً من طباعك . وبالتمرن على الحدادة يصبح المرء حداداً .

إن حياتك ستتغير حينما يقال لك : « كم تغيرت ! . . »

لا تيأس من نفسك ، فالتحول بطيء ، وستصادفك عقبات تخمد الهمة ، فلا تدعها تتغلّب عليك . وعلم السعادة جد طويل ، وما عليك إلاّ أن تثابر رغم الإخفاق . ومن الملائم أن نعرف نقاط الضعف في نفوسنا على أن لا نخضع لأخطائنا لأنّنا بذلك نزيد من خطرها .

وهناك قانون مهم بين قوانين التفكير المبدع يقول : إنّنا نصير ما نتأمله . أليس صحيحاً أن أولئك الذين يحبون النظر إلى الأشياء الجميلة تكون وجوههم أجمل من وجوه أولئك الذين يسرون بالقبح ؟ . . ثمّ ألم تر العصافير والحشرات

والبهائم تمتزج مع محيطها بلونها ، وفي الغالب بشكلها ؟ . . لقد رأينا في حدائق النبات حشرات تشبه الأوراق أو الأغصان التي تعيش عليها .

ولهذا وجب عليك ألاّ تتأمّل أخطاءك حتّى ولو كنت تريد التأسف على ارتكابها ، فليس توبيخ الضمير هو الذي يجعل منك كائناً جديداً ، بل الأمل . وإذا كنت كسولاً فتأمّل الفعالية ، أو خائناً فتأمّل عظمة الحب الباقي ، أو خبيثاً فتأمّل كل ما هو جميل في كنز الطيبة . إن التحوّل عبارة عن مغامرة طويلة ، ولكنها جميلة .

وجه تفكيرك المبدع نحو الكائن البعيد الذي ستصيره ، وتأمل صفاتك الحسنة في أناك الحقيقيّة التي هي كاملة .

وبعد ، فأي اسم تطلقه على الامتحان ؟ . . تجارب .

وأي اسم يطلق على الألم ؟ تجارب أيضاً .

وما هي نتيجة الامتحان ولو كان مخفقاً ؟ إن الطالب يعرف ما يقصد من وراء معارفه ويستطيع أن يرى مستقبله . وما هي نتيجة الألم ، والمرض ، وسوء الحظ ؟ . . نعرف قوانا وطباعنا حق المعرفة لأنّنا نجد قاعدة كل تقدم في نصيحة قديمة لسقراط : اعرف نفسك .

وإطلاقنا على همومنا نفس الاسم الذي يطلق على التجارب الشفهيّة والكتابيّة يجب أن ينيرنا فيما يتعلّق بدور الألم في هذا العالم . ولا نعني أن نخضع له كالتلميذ المخفق، فلو كان هذا يملك ما قيمته درهمان من الشجاعة لما استسلم لإخفاقه ، بل عليه أن يقول : « سأعاود الكرة ، وأفعل أحسن من السابق » . عليه أن يعاود الدرس والتعرّض للامتحان ، وسينجح .

افحص ماضيك وحاضرك . فالحياة مكونة من تجارب متتابعة يجب أن يخرج المرء منها منتصراً . إن ثباتك ، وإيمانك ، وحبك ، تكون كلّها عرضة للاختبار في كلّ لحظة ، فإذا استسلمت لليأس فإنّك لن تتعلّم شيئاً ، ولن

تصبح عضلاتك قويّة مرنة ، وسينهار إيمانك ولن تبلغ هدفك الذي هو السلام والسعادة .

لتكن كلّ تجربة يوميّة مجالاً للاعتبار والخبرة ، واعتبرها كدرس تستفيد منه ، وبهذا تصبح قويّاً متسلّحاً بسلاح النور في سبيل اكتساب السعادة .

كن داعية سلام ومحبة

إنّنا لن نخضع ، ولكن هناك أشياء يجب أن نعرفها ونعرف كيف نقبلها إذا أردنا أن نتعلّم الدرس الذي تفرضه علينا . ولنفحص معاً الطريق الذي يسير من التمرّد إلى الاعتياد .

لنفرض أن الطبيب – أو العقل السليم – أمرك باتباع نظام خاص . إنّك ستتمرّد على الطعام المفروض ، وستجده مقيتاً لا يذاق ، وتتحسر أثناء ذلك على الأطباق الشهيّة المارة تحت أنفك . ولن تهضم طعامك بشكل سيء فقط ، ولكن النظام الذي اتبعته لن يفيدك في شيء، وستزداد حالتك سوءاً . إن هذه « التجربة » لن تعود عليك بأية فائدة .

وكذلك إذا خضعت مكرهاً وأكلت ما فرض عليك فإن الحالة السلبيّة لا تزال قائمة ، ولن تكون النتيجة مرضية .

إنّك لن تدخل في الحالة الإيجابيّة إلاّ إذا قبلت اتباع النظام . وفي هذه الحالة فإن فكرة الربح الّتي تستخرجها ، فكرة الإحسان لصحتك ، ستكون مفيدة تماماً . وعند ذلك تبحث عن أفضل الطرق لإنضاج الطعام المفروض ، وتكف عن التحسر على الأطعمة المحرمة ، وتسجل شيئاً فشيئاً مفعول المعالجة

الجيّد .

ولكنك تكون قد قمت بخطوة أوسع : إنّك تعتاد النظام المفروض ، وتنتهي بأن تحبه . فيبحث ذكاؤك عن الوسائل التي تجعل وضعيتك جميلة ، وستصنع بموارد هزيلة ، مع الإدارة الحسنة ، مائدة شهيّة من الأطعمة المفروضة ، وتمتلك صحتك بسرعة .

لا تتمرّد حين تضطرّك الحياة إلى اتباع « نظام » خاص ، وتحرمك ممّا تحب وتفرض عليك ما تكره ، واصعد الدرجات التي تنقلك من القبول إلى الاعتياد ، فستستخرج فوائد جمّة ، وتجتاز الامتحان بنجاح ، ولن تعود الظروف المعاكسة إلى حياتك . فالحوادث ليست كما تبدو لنا ، بل كما نصنعها .

ولكن هنالك أشياء لا ينبغي القبول بها ولا اعتيادها أو الخضوع لها . ومن ذلك فكرة الحرب .

علينا أن نؤمن رغم كلّ شيء بملكوت السلام في العالم، ويجب أن نرى السلام في كلّ شيء ونظهر الأفكار ـ البذرة ، والأفكار ـ القوة ، والأفكار المبدعة للوفاق والانسجام في العالم بأكمله .

لنرفض القبول بفكرة الحرب كما نرفض القبول بفكرة المرض والبؤس . فالحرب ليست جزءاً من مخطط القدرة الكونيّة المبدعة ، وهي في السمفونيّة الإلهيّة النغم النشاز الذي خلقه جهل الإنسان .

لنرفض فكرة الحرب على أن لا نخاف منها ، لأن الخوف من الحرب يعني ، حسب قانون جاذبيّة التفكير ، جلب الحرب ، كمن يخاف من السل ويكون خوفه سبباً بجعل جسده ميداناً ملائماً لجراثيم هذا المرض .

وحين تجلس بين أناس يتحدثون عن الحرب فالفظ بهدوء وقوّة كلمات تشيد بالسلام وفوائده . أمّا إذا كان كلامك مدعاة لاحتدام المناقشة دون أن تقنع النفوس الفاسدة فما عليك إلاّ أن تفكر صامتاً بالسلام وتحاول تغيير

مجرى الحديث .

ومن الصعب على ذكائنا أن يدرك اللاعنف الذي بشر به غاندي ، وكذلك عدم مقاومة الشر الذي نادت به منذ ألفي سنة العبارات الآتية : « أقول لكم ألاّ تقاوموا الشر ، ومن ضربك على خدك الأيمن فحوّل له الأيسر » . ولو روعيت هذه العبارة التي لفظها المسيح على الجبل لعاش العالم بسلام . ولنحاول أن نوضح ذلك :

إن مقاومة الشرير معناها الاعتراف بوجوده ، أمّا عدم مقاومته فمعناه إنكار وجوده وتأكيد السلام المنتصر والعيش على صعيد الروح . أمّا تحويل الخد الأيسر فمعناه الانتقال من حالة السلب إلى حالة الإيجاب ، كمحبتنا لأعدائنا تماماً .

وقد حدثنا التاريخ عن حروب مقدسة يقول مشعلوها انّهم أثاروها في سبيل الخير العام . فلنضرب صفحاً عن هذه الأكاذيب والأضاليل ولنكف عن الخوض فيها لأن القوانين الإلهيّة منعتنا من مقاضاة الناس ، ولنبعد عن محاولة إيجاد القشة في عيون أجدادنا وتجاهل الخشبة الموجودة في عيوننا لأن مشاكل العالم الحاضر تكفينا .

علينا أن نرفض الاعتراف بوجود الشر أو نعطيه الحياة بمقاومتنا له ، ولننتقل في جميع الظروف من السلب إلى الإيجاب بأن نحب عدوّنا ، ولا ينبغي أن نقبل بغير السلام أو نرى سواه بل علينا أن نخلقه في هذا العالم بكل ما في قلوبنا من محبة ، ونغرس بذوره بموقفنا الهادىء المسالم .

وممّا لا شكّ فيه أن غريزة القتال تستيقظ عند الأولاد منذ ظهور أسنانهم الأولى ، وهذه الغريزة إرث من العصور الأولى حين كان الإنسان يضطر إلى كفاح الحيوانات في الغابات .

إذا كنت تحب القتال فإن أعداءك متمركزون فيك . إنّهم مخاوفك ،

وترددك ، وحقدك ، وتشاؤمك ، وكلّ ما يقول « لا » للحياة والسعادة والعدل والسلام ، فالانتصارات الوحيدة الدائمة ، ذات القيمة ، والّتي يستطيع الكائن الإنساني إحرازها ، هي الانتصارات الّتي يحرزها على نفسه .

والسلام كل لا يتجزّأ . فلا تطلب السلام للعالم وتشعل الحرب في بيتك أو بين أصدقائك . أمّا الذين يقولون إنّهم يخدمون السلام باستعدادهم للحرب فهم على ضلال لأن السلام لا يخدم باستعمال القوّة .

وحين تسكت حِقدك ، أو تعترف بالخطإ حيال من أخطأت بحقهم ، أو تعتذر عن كلمة قارصة ، فإنّك تعمل من أجل السلام أكثر ممّا يعمل الدبلوماسي الذي يوقع معاهدة صداقة والحقد والطمع يأكلان قلبه .

وكل معاهدة توقع بين الشعوب المتباعدة تولد في نفوسنا انّها غير موقعة ولكنها تتأكد بالتفكير بالحب وبالوفاق الذي نغرسه فينا وفيمن حولنا .

وكل شيء ذو قيمة مهما قلّ شأنه . فاحبس كلمة غضب كنت توشك أن تقذفها بوجه من داس على قدمك مثلاً ، وابتسم لمن يكشر لك ، وبهذا تخلق السلام بين الناس .

وهناك أشياء نتمنّاها بكل قوانا ، ونعمل كل ما نستطيع عمله في سبيل الوصول إليها ، ولكن القدر اللاهي يبعدنا عنها ، فهل في ذلك ما يضعف قانون جاذبية السعادة ؟ . .

كلا ، وإليك الإيضاح :

إنّ الاندفاع العنيف وراء الشيء طريقة تقيدنا بدلاً من أن تطلق أيدينا . والأمر لا يتعلّق بصرير الأسنان وضرب الأرض بالأرجل ، بل بالاسترخاء ، كذلك السابح الذي لا يقاوم التيار بل يسير معه .

لا تشاغب على الحياة بل احبها وثق بها دون خوف وستبلغ شاطىء الأمان . والفكرة يجب أن تنمو في جوّ من الانعتاق لتكون مثمرة . أمّا الحرص

فهو انفجار وليس قوّة ، وقوانين الحياة أكثر حكمة منّا ، لأن من الممكن أن يصبح موضوع رغبتك اليوم حملاً ثقيلاً عليك في المستقبل ، وهذا ما تجهله . ألم تلاحظ قط أن عملاً كنت تعتبره مكافأة قد أصبح شقاء أو سبباً للشقاء ؟ إنّ الروح فينا تعرف ما يلزمنا ، وما عليك إلا أن تكل أمورك إليها ، وتعلق بالأمل .

تحلّل من قيودك واعتن بمن حولك ، فقد رأينا مرضى يستعيدون صحتهم بعد أن قطع الأطباء الأمل منهم . إنهم تحللوا من مخاوفهم ، وبحثوا عما يسرهم ، مزيلين العوائق أمام عودتهم إلى الحياة . وحين نرى أن سعادتنا بدأت تفلت منّا فإنّنا لن نستطيع الحصول على كلّ شيء إلا إذا تنكّرنا لكلّ شيء ، ولا يكون ذلك بالرفض واليأس بل بالحب وتأكيد الخير للجميع . وما أسعد من يستطيع القول من أعماق قلبه : « لتكن مشيئتك » ففي هذا القول يكمن الانعتاق السامي والنصر الساحق لأن هذه المشيئة لا تريد إلا سعادة الناس .

اعط لتأخذ . هذا هو أحد قوانين التفكير المبدع الكبرى وأحد قوانين الحياة . إن المستنقع يأخذ ولا يعطي . ولهذا تنمو الحشرات الضارة في مائه الآسن وتنتشر الحميات على شواطئه . أما إذا ألقيت أقذاراً في ماء جار فإنّه يجرفها ويذيبها ويظلّ نقياً .

مد يدك بدورك إذا مدّت إليك يد ، ولا تكن مستنقعاً آسناً . وقد قال أحد الحكماء : « ضع حبّاً في المكان الخالي من الحب وستتلقاه » . وإذا لم تكن حياتك توحي بشيء من السرور فاعتبر الوجود تسلسلاً وطريقاً لا نهاية له ونهراً جارياً .

وما دمت لا تستطيع أن تنسى نفسك فمن الصعب عليك الخروج من متاعبك . يجب أن تنسى لتجد وأن تعطي لتأخذ . وقد عرفت أناساً يتعبون كثيراً في الوصول إلى السعادة رغم رغبتهم في أن يكونوا سعداء ، ومنهم

.الفقراء ، والمرضى ، والمرهقون بالمتاعب . إن الألم البشري خطر جداً ، وما من شيء أصعب من بعث الأمل في نفوس الذين جرحتهم الحياة ، لأن هؤلاء يستطيعون التساؤل : كيف أعطي لآخذ ؟ . . إنّني لا أملك شيئاً . ولكنهم ينسون أنّنا نستطيع أن نعطي ما لا نملكه .

وكيف ؟ أنت مريض ، ولكن ما من شيء يمنعك من إرسال أفكار خالقة للصحّة إلى جميع الذين تفكّر بهم وتلتقيهم . وأنت فقير ، فتمنّ الرخاء والثروة لجميع الكائنات . وأنت مكروه ، فارسل أفكار الحب إلى كلّ شخص بمفرده وإلى العالم أجمع . وكل فكرة من أفكارك ستضاف إلى ميراث الحياة . إنّك ستضع موضع العمل قوة نقيّة ذات فعالية قوية ، تنتشر موجات وتعود إليك ، وستتأكّد ذات يوم أن عناصر جديدة قد حلّت في وجودك ، حيث تجد نفسك أكثر هدوءاً وصحة ومرحاً ، وستزدهر أعمالك بحيث تتأكّد أن الأفكار النبيلة الّتي أشعتها في الناس قد عادت عليك بأفضل النتائج . إنها « الصدمة المرتجعة » في أفضل مظاهرها .

ونحن مشبعون بالأفكار المادية البحتة ، حتّى ان العطاء عند معظم الناس يعني مالاً ومتاعاً . ولا بأس بذلك إذا كنّا نملك ثروة للتوزيع ، ولن نكون قد أتممنا عملاً عظيماً ، فالعطاء المادي عمل تشوبه الأنانية ، لأنّنا لا نعطي شيئاً إذا أعطينا دون حب .

وسمعت مرة امرأة تتحدث عن رجل أقرضها مالاً . وقد قالت بحزن : لقد أعطانا المال كقبضة من الحماقات .

وهو تعبير شعبي مدهش نستطيع الوقوف طويلاً أمامه . وعلينا أن نتساءل إذا كنّا لم نصدم بعطائنا أولئك الذين نعتقد أنّنا ساعدناهم ، هذا إلا إذا كنّا نريد أن نظهر تفوقنا عليهم،لأن العطاء هنا ليس له فضيلة « الهبة ». إن فكرة الحب الّتي تضيفها إلى العطية هي وحدها تملك فضيلة العطاء .

واندفاع القلب ذو فعالية كبيرة ، وله وحده أجنحة تحمله إلينا وهو ينقل السرور . والمباركون على الأرض هم الذين يسعون لإشاعة السرور بين الناس، بقيامهم ببعض الخدمات .

ولا تنسَ أن هدية الزواج والعيد التي نقدمها إلى بعض الناس تفوق ثمنها الأصلي إذا أردنا بتقديمها أن تكون دليل حب وليست قياماً بالواجب فقط .

وتستطيع أن تكون محبّاً مخلصاً إذا اعتنيت بمريض ، أو إذا خفّفت وطء السنوات عن كاهل قريب عاجز . أما إذا لم يرافق عملك إخلاص أو محبّة فإنّك لن تكون قد قمت بعمل كبير . وقطعة السكر التي تقدمها هي هدية منك ، ولكن عنايتك بتذويبها في قدح من الشاي تقدمه لمن تساعده هي التي تحمل المعنى السامي .

ولا يُفترض بالمرء أن يكون غنيّاً ليُعطي ، فأفضل كرم وأنقاه يكون من أولئك الذين لا يملكون شيئاً ولكنهم يعرفون قيمة الكلمة والابتسامة ، وكم أناس يعطون وكأنهم يصفعون ! . .

وتعلمون أيضاً أن من المستحيل خلق نظام جديد دون التعرّض لانقلاب ظاهر . والشبه قريب بين بيت يتهدّم وآخر يبنى ، ولكن مخطط المهندس هو الذي يجعلنا نرى البيت كاملاً قبل إتمام بنائه . ولهذا ندعوكم إلى التفاؤل إذا شعرتم بالانقلاب ، لأنّكم إذا ألقيتم نظرة على مخطط الروح المبدعة تدركون حالتكم المستقبلة .

وماذا تحاولون من وراء دراسة قوانين السعادة ؟ إنكم تتوخون إعادة النظام إلى وجودكم ، وبناء سعادة جديدة ، وإدخال عناصر جديدة إلى حياتكم . ومن هنا يظهر ما تظنونه اختلالاً وتشويشاً ، وليس ذلك إلا فترة انتقال بين حالة قديمة وأخرى جديدة يستقرّ فيها التوازن ، ويدخل السرور والحب والصحة إلى أرواحكم وقلوبكم وأعمالكم وأجسادكم ، وكل من

يحيط بكم ، وفقاً لمخطط المهندس الذي هو فيكم والذي يترك لكم الحرية في أن تعملوا عمله وتنفذوا مخططه المنسجم .

وهذا التشويش الوقتي لا يعني أنكم لا تطبقون الأساليب كما يجب، بل يعني أن هذه الأساليب بدأت تعمل عملها .

واظبوا على تطبيق القوانين الروحية بإيمان كلي دون أن تخمد همتكم بسبب الاضطراب الظاهر الناتج عن قلقكم وإيمانكم ، ودون أن يغيب الهدف الذي تسعون إليه عن أنظاركم . وكل جهد تقومون به يقربكم من النجاح .

وما من شك في أنكم تعرفون الأغنية القائلة : « هذه الأشياء الصغيرة تحدثني عنك . . . »

نعم ، إن الأشياء الصغيرة هي التي تصنع حبنا الكبير ؛ فالذكريات ترتبط بحركة ، برائحة عطرية ، بوقع أقدام ، بذلك المصباح المنير قرب المقعد. ولم تتح لنا الفرص أن نموت في سبيل أحبابنا أو بلادنا . ولكننا نستطيع في كل لحظة من النهار أن نخلق السعادة ، سعادتنا وسعادة الآخرين .

سل نفسك كيف تتصرف في دقائق عملك المهني والمنزلي ، وفي أي عمل مهما كان مبتذلاً أو تافهاً ، وتستخرج من ذلك الخطوط الكبرى لمصيرك . وإذا كانت نتيجة هذا الامتحان سلبية فعليك وحدك أن تنقلها إلى الصعيد الإيجابي ، بحرصك في المستقبل على إجادة تنفيذ أعمالك . وقد عرفت فيمن عرفت أحد صانعي الآلات ، وكان إذا جاءه عامل جديد يطلب إليه بكل بساطة أن يفكك غطاء إحدى الآلات ، وكان يعقب على ذلك قائلاً : « إنني أعرف من الطريقة التي يرفع بها العامل أحد البراغي إذا كان جديراً بالقيام بالأعمال الأكثر تعقيداً والأكثر دقة . »

وهذا يعني أن تقدمك في علم السعادة يتوقف بصورة كلية على الطريقة

التي تعيش فيها كلّ دقيقة من حياتك ، وعلى قدرتك على امتلاك عواطفك — ككلمة سيئة لا تلفظها ، وكلمة جيدة تقولها ، والعفو عن الإهانة ، ورفض فكرة الإخفاق . . .

اعتن بكلّ ما تصنع عناية من يؤكّد أن عمله هذا سيكون برهاناً على جدارته في كلّ حياته . وحاسب نفسك كأن أقلّ حركة ، وأقلّ كلمة ، وأقلّ فكرة ، تنمّ عن مجموع شخصيتك . أكّد رغبتك في إتقان الأشياء الصغيرة والكبيرة : إنها تتحدث عنك .

وهناك واحد من تذكارات فترة الحرب يسرني أن أثيره لأنّه حمل إليّ الأمل . فقد كنت مسافرة في قطار تشيع فيه الكآبة ، ويخبّ في ليلة ليلاء تجهم أديمها واختفت كواكبها ، وقد صبغ زجاجه باللون الأزرق وفقاً لإرشادات الدفاع السلبي ، وليس هناك من وسيلة للقراءة أو لأي عمل آخر لأن الأنوار مطفأة .

وفي إحدى المحطات صعد رجل مجهول إلى عربتنا ، وكان فيها خمسة مسافرين أثقل النعاس رؤوسهم ، وكأن الرجل أنف من التخبط في الظلام فتلمّس زر الكهرباء وضغط عليه ، فتألق النور وهاجاً ، وكأنّه ردنا إلى دنيا جديدة . لقد ساورته هذه الفكرة البسيطة التي لم ينتبه إليها أحد منّا . وليس هناك سوى حركة بسيطة ولكننا لم نكن نفكّر بالضوء لأنّنا كنّا من أولئك الذين حطمهم الشقاء وسحقتهم مشاكل الحياة وتعقيداتها . إلا أنّه يوجد بين الناس من إذا قال له الحظ « لا » يفعل كالجواد الأصيل الذي تلقى ضربة سوط . فيندفع في عدو سريع يجتاز بواسطته الحوائل . وهذه الأمثولة أفادتني وأرجو أن تستفيدوا منها .

لا تقبل بوجود مناطق مظلمة في حياتك . فالنور موجود وليس عليك إلا أن تدير الزرّ ليتألّق .

صحتك في تفكيرك

باستطاعتنا التحدث عن جسدنا بسهولة ، وبشكل عملي أكثر من التحدث عن أي شيء آخر . ومما يدعو للأسف أنّنا نجلب لهذا الجسد المرض والتعب والشيخوخة الباكرة بدلاً من أن نعمل لنظلّ بصحّة جيّدة .

فمن منّا لا يتوقّع زكاماً عند بدء الشتاء أو لا يستقبل العطاس والسعال كمن يستقبل صديقاً قديماً ؟ . . لقد أصبحنا نرى في إصابتنا بالمرض شيئاً عاديّاً مألوفاً لا يمكن تجنّبه. ولازمتنا هذه الحالة الروحيّة حتّى بات من المتعذر علينا أن نتمتّع بالصحة الجيّدة . ثم إنّنا نؤكّد ملكيتنا لهذه الآلام ، فنقول : « زكامي » و « بردائي » ، كذلك الثري الحديث النعمة الذي يقول مبتهجاً : جواهري .

وتحدثنا في الفصول السابقة كثيراً عن التفكير المبدع حتّى إنّه لم يبق أمامنا إلا هذه الطريقة لنظلّ بعيدين عن المرض . إن جميع أمراضنا تنتج عن حالة ذهنيّة . ويمكن الحصول على الشفاء إذن إذا خلقنا حالة ذهنيّة إيجابيّة تقضي على نتائج الحالة السلبية . ولن يستطيع أفضل الأطباء أن يحصلوا على نتيجة طبية إلا إذا قبل المريض الشفاء وآمن به . وحين يقال عن مريض إن معنوياته عالية فإنّ ذلك يعني أنّه سيشفى .

ألم تقرأوا إعلاناً عن دواء وتلاحظوا كم أطنب صانعه بمدح مفعوله؟ إنّ هنالك أناساً يعترفون أن قراءة إعلان كهذا كافية لجلب الشفاء . وأعاجيب الإبلال من المرض تتحقّق أمامنا يوميّاً بتطبيق التفكير المبدع .

وقد رأيت أن أؤخر حديثي عن الصحّة إلى الآن بانتظار قيامك بتطبيق

المعطيات الأساسيّة لقوانين التفكير ، آملة أن يكون هذا التطبيق قد جعلك على اتصال دائم بالقوة المبدعة الموجودة فيك .

لا تقبل فكرة المرض ، بل انبذها كما تنبذ كلّ فكرة سلبية . وأكّد وجود صحتك . ورب قائل يقول :

ـ إني أنبذ فكرة المرض ولكنني أخاف من جميع الأمراض المعروفة .

وهذا أمر أكثر خطراً . فقد أريناك أنّنا نجتذب إلينا ما نخافه وما نتمناه على السواء . وأنت لا تجهل أن جسدنا مؤلف من خلايا . وهذه الخلايا الذكيّة العاملة التي تراها عين العالم الطبيعي بالمجهر ، تسرع بالعمل حين يتعلق الأمر بالتئام جرح . وكان عليك أن تطري عملها وتشكرها على حرصها العجيب ، ولكنك تقيد عملها وتشلّ حركتها . وفكرة الخوف تنتج في هذا الكون العجيب الذي هو جسدك مفعول الحجر الذي يلقى في مستنقع مليء بالضفادع .

والسيطرة على الخوف ذات أهمية قصوى فيما يتعلق بصحتنا . والشخص الوحيد الذي لا يؤثر به شيء هو ذلك الذي يعرف قوانين التفكير منذ وقت طويل ويطبقها ، مؤكّداً صباح مساء أنّه لا يوجد أي شيء يزعجه لأن روحه تعمل في سبيل سعادته .

وقلت سابقاً إنّ الذين لا يخافون من الأمراض المعدية لا يصابون بها . وسيقوم من يعترض على هذا التأكيد ويقول : إن الأطفال يجهلون المرض وبسبب جهلهم لا يمكن أن يخافوا . ومع ذلك . . .

ولكن ماذا تفعلون بخوف الأهل ؟ فليس هناك أكثر التقاطاً من طفل صغير لأفكار من يحيطون به . لاحظوا أن الأمهات الخائفات يكون أطفالهنّ مرضى بشكل دائم. وهؤلاء الأمهات يدهشن من رؤية أطفال يتمتعون بكامل صحتهم مع أنهم يجرون أسمالهم البالية وأرجلهم العارية في الأوحال ، ناسيات أن الخوف هو مصدر كلّ علّة .

ولهذا ترانا نلحّ على وجوب طرد الأفكار السلبية : فاحذف من قاموسك عبارة : « سيلفحني الهواء » . أو « إذا أكلت هذه القطعة فستحدث عندي أزمة في الكبد » ، بل قل مؤكّداً : « لا أخاف من شيء » .

وإذا أصيب أحد أصدقائك بمرض فلا تشترك مع الجوقة المستسلمة لليأس حولك ، والتي تقول مشفقة : « إنّه سيموت » . بل أكّد صحته بهدوء وثقة بالروح المبدعة لكلّ خير ، فهي موجودة فيك وفيه وليس الطبيب سوى الجهاز الذي يطبق حكمة الروح .

ومن السهل جدّاً علينا أن يكون لنا هذا الإيمان المطمئن إذا كان أقرباؤنا وأعزاؤنا غير متعرضين للخطر . ولهذا السبب أيضاً كان من المهمّ جدّاً أن يكون لنا أصدقاء يطبقون مبادىء التفكير المبدع لأنهم يساعدوننا كما نساعدهم إذا كانوا بحاجة إلينا . وهنا تظهر قوّة تعاضدنا لأن انعدام الأنانية هو قوّة عظيمة .

وهناك أناس يدهشون من عدم حدوث تحول كلي في وجودهم رغم أنهم ظلوا أسابيع وشهوراً يدرسون قوانين السعادة ولكنهم لم يطبقوها إلاّ نادراً .

إن الزارع الذي يترك الأعشاب الضارة والحصى تجتاح حقله ثم يلقي البذور الجيّدة بين العواسج والحجارة لا يمكن أن يحصد الكثير من القمح .

وأنت تسعى لإنضاج الأفكار المفيدة وتنكر السعادة تاركاً نفسك عرضة للتأوّه والاشمئزاز والخوف ، ثم تنعى على التعاليم عدم جدواها وتفاهة فعاليتها. فإذا أردت الاستفادة حقيقة ، فيجب أن تولد من جديد على صعيد الروح ، وأن تعلم أن كلّ تفكير صالح يحقّق لك فائدة جديدة .

كن الفلاح العامل الذي يحرث أرضه بمهارة ويتغلغل في أحشائها ليستخرج خيرها ، وأبعد عن وعيك كلّ ما يشبه الحصى والعواسج ، ونظف طباعك وسلوكك وشخصيتك من كلّ ما يشينها ، وعند ذلك تستغلّ ما بذرته وأنميته.

وقوانين التفكير أو السعادة ليست ضرباً من السحر ، ولو كانت كذلك لما كانت ذات قيمة . وكما أنّه لا يحقّ للإنسان أن يأكل إلا إذا اشتغل ، فلا يحقّ له أن يكون سعيداً إلا في حدود تعاونه مع الخالق ليجعل الانسان جديراً باسمه كإنسان .

هل ساءك ألا تنتج الحبّة الجيدة ثمراً ؟ سل نفسك في أي أرض غرستها ، واقتلع من قلبك الأنانية ، والشتيمة ، وعدم الثقة ، والكسل ، والمخاوف ، والحقد ، وجميع الأعشاب الضارة ، وستحصد أفضل حصاد .

وكنا ذكرنا لك أن السعادة هي ثمرة التفكير المبدع لكلّ خير ، وأنّ تفكيرنا وعملنا يعودان إلينا ، وأن الشرّ الذي نتمنّاه للغير أو نفعله معه يعود إلينا . وهـــذا ما يمكن اختصاره بالمثل القائل : «من يزرع الريح يحصد العاصفة» . ومع كلّ ذلك فإنّنا نعرف أناساً بنوا ثرواتهم على المخاتلة ، والسرقة ، وآخرين خلقوا الشقاء حولهم ولم يصابوا بأذى ، فكيف نفسّر ذلك ؟

يستطيع السارق أن يلطّخ بأبهة ثرائه من أضرّ بهم ولكن من الممكن أن يكون قلقاً بائساً مضطرب البال ، ويمكن أن يتألم بسبب من يحب أو يخاف من الموت . الخ... وإنّني أعرف امرأة مشت على الجثث للوصول إلى الثروة ، ولمّا بلغتها أصيبت بالسرطان وانتحرت .

وشيء آخر أحبّ أن أقوله : إنّ مقاضاة الناس لا تقع على عاتقنا ، ومن واجبنا ألاّ نفكّر بعقاب الآخرين . وبعد ، فمن قال لنا إن هذا الرجل الذي نعتبره مجرماً مسؤول عن الذنب ؟ إنّ مأساة العدالة الإنسانيّة تكمن هنا . والأشرار الحقيقيون هم الذين عرفوا طريق الخير فابتعدوا عنه ، والذين سنحت لهم الفرص ليحبوا فأبغضوا ، والذين يتمتعون بروح سليمة فشوّهوها — وأستعمل هنا كلمة «روح» بمعنى الذكاء والحساسية — إنهم أولئك الذين يختارون الفساد رغم قدرتهم على اختيار غيره . أمّا الأشرار بدافع الجهل فهؤلاء

يستحقون الغفران . وماذا نفعل نحن لو ولدنا في الظروف التي ولدوا فيها وفي المحيط الذي عاشوا فيه ؟ علينا ألا نحكم على أمثال هؤلاء الأشرار لأنّهم لا يعون ما يفعلون . ويجب أن لا ننسى أن المسؤولين هم الذين يعرفون القوانين ولا يطبقونها ، وهم أولئك الذين يطبقونها نصّاً لا روحاً .

لا تضع حدوداً لطلباتك ، فالخيرات وافرة والخالق كريم . وهل تعتقد أنّك كثير الطمع إذا طلبت ما تفي به دينك وتدفع اجار سكنك ونفقات عائلتك ؟ كأنّك تطلب قطرة من بحر ، أو كأنّك تجري نهراً في بيتك ولا تملأ منه سوى قدح . ولماذا تفرض حدودك الخاصة على الروح غير المحدودة ؟ إنّني ألحّ على وجوب النظرة الواسعة الشاملة والطلبات الوافرة دون أن نحيط أنفسنا برغبات صغيرة وأمور تافهة. فالثقة الكاملة وحدها ، واستسلامك الكلي لخالق كل خير ، هو ما يجب عليك أن تفعله .

وحين يقول الانسان في صلواته مخاطباً ربّه : « لتكن مشيئتك في السماء كما في الأرض » فكأنّه وضع التوازن الكامل لجميع الأشياء ، لأن الخالق قال لنا : « اسألوا تعطوا » .

اهدم الحواجز التي أقمتها بين السعادة وبينك ، ولا تفرض تحديداً على الروح الموجودة فيك ، واسأل دون خوف ، واطلب ما يلزمك ، ولا تخجل من طلب الكماليات لحياتك المادية مهما بدت لك غير ذات معنى . وسيأتي يوم لا تطلب فيه سوى النور الروحي ، حيث تدرك أن هذا النور وحده يكفيك ويغنيك عن كل شيء .

وربما شعر بعض القراء بالإخفاق ، واعترضوا قائلين إن علم السعادة هذا يقود ، بمجمله ، إلى ما يقود إليه كل دين على الأرض : الخضوع لإرادة الله . ولكن إرادة الله تخيف الكثير من الناس . لماذا ؟ لأن الناس لا يتذكرون الله إلا في حالة الشقاء ، أمام الخراب والموت ، حيث ينحني المؤمن

خاضعاً دون غضب . ولكن هل هناك من يرى إرادة الله في مسراته ؟ إن الخراب والموت هما نتيجة حماقة الانسان وكبريائه ، وينتجان عن التفكير الضالّ الذي يتشبّث به منذ كان العالم . والله خلق العالم للخير ، وإرادته تقضي أن نكون سعداء ، على أن نعرف كيف نطيع هذه الإرادة ، ولا نتصرف كذلك الطفل الذي يجعل من المدرسة نزهة ولهواً بدلاً من أن يذهب إليها ليتعلم ويستفيد ، فذكاؤه الضعيف لا يتيح له أن يدرك سعادته ولا أن يعلم أنها تتوقف على الدرس الجدي وليس على اللهو واللعب . إنّنا حين نستسلم للروح الموجودة فينا نجد أنفسنا سائرين على طرقات لم نختَرها لأنّ الهدف وحده هو المطلوب .

وهذا الاستسلام لا يحصل دون صعوبة ، لأن الطاعة تستلزم الخضوع ، ونحن لا نعرف بسهولة ما يلائمنا ولا نقبل بذلك دون كفاح .

لماذا لا تطلب التمتع بجميع الفضائل ؟ افعل ذلك وانس المعنى التافه الذي أعطي لكلمة « فضيلة » وعدْ إلى معناها البدائي الذي هو القوة والمقدرة . واغترف من هذه الفكرة الجديدة عاطفة الكبرياء التي تحتاجها لتسير إلى ما وراء رغبتك الضيّقة وأفقك المحدود .

أكّد طاعتك لله ، للروح ذات الشرارة الموجودة فيك ، واستخرج العبرة من المثل التالي :

عندي حديقة أحبها محبّتي لنفسي وأعتني بها عنايتي ببيتي . وقد هيأت أرضها وغرست فيها غراس الورد على أمل أن أراها متألقة زاهية . ولكنّ الأسابيع مرّت على غير طائل ، ولما شكوت الأمر إلى أحد الحاذقين في تعهد الحدائق قال لي : « أأنت واثقة من عدم وجود الحلازين في أرضك ؟ »

وبالفعل فقد كشف البحث الأولي عن كثير من هذه الزحافات المفترسة فنظفت الحديقة منها وما لبثت أن رأيت الأوراق الخضراء تتعالى بكبرياء ،

والبراعم تظهر بزهو ، فجاءني الصديق وقال : إنّك لن تري سوى ورود عادية إذا تركت عدّة براعم على الساق الواحد . فقصصت البراعم الزائدة ، وانتظرت طويلاً ، وبدا لي أن تفتّح الوردة يستغرق آباداً ، وكان ذلك مدعاة لليأس لو لم ألحظ ذات صباح تفتّح وردة كبيرة متألّقة كملكة على عرشها .

هذه الأمثولة هي الصورة الصحيحة لما يجري في داخلنا ، منذ اللحظة الّتي نضع الفكرة الخالقة لكلّ سرور في وعينا النصفي إلى اليوم الذي تتفتّح به صحّة وعافية وحنوّاً . إنّه تطوّر بطيء ، لا يظهر بسرعة ، ثم يتعرض لهجوم الحلازين والحشرات الضارة في عالمنا السفلي ، والّتي هي أفكار المرض والإخفاق والشراسة .

من الممكن أن يكون الحادث السعيد بطيء النموّ ، ولكن كن واثقاً أنّه سيتفتّح دفعة واحدة إذا طبقت القوانين . وما عليك إلا أن ترفض الشكّ ، وتلغي التفكير السلبي ، وكن واثقاً أن السعادة تشبه الوردة المغروسة الّتي لم تظهر بعد ، ولكن ظهورها أكيد .

إذا رأيت أن تجاربك الأولى لم تكن مشجّعة فلا تيأس ، واطلب من الروح الموجودة فيك أن تكون معلماً لك ، وثق أن هذا الإيمان بقدرة الروح المبدعة لكلّ خير هو الأكثر فعالية وأهمية .

أتذكر قصة سليمان الحكيم ؟ لقد ظهر الله في الحلم لسليمان وقال له : « سل ما تشاء » . وكان بإمكان سليمان أن يطلب السيطرة على العالم ، وجميع خيرات الأرض المادية ، والصحة والحب ، ولكنه لم يطلب سوى شيء واحد : الحكمة .

فأجابه يهوه : « سأفعل حسب رغبتك ، وسأعطيك قلباً مليئاً بالحكمة فلا يجاريك أحد ، ولكنني سأعطيك أيضاً ما لم تطلبه من الثروة والمجد . »

وهذه الحكمة المتّخذة من التوراة لها ما يشبهها في الانجيل : « اطلبوا أولاً ملكوت الله وعدله ، والباقي يأتي على الأثر . »

وسيقول قائل : « كيف نبحث أولاً عن الحكمة وملكوت الله بينما نحن مرهقون بالمتاعب المادية ؟ » ولكن ذلك هو الوسيلة الوحيدة للتغلب على المتاعب ، والمقارنة البسيطة تساعدك على الفهم : فما قولك بمن يسعى في الظلام لإيجاد النور دون أن يوصل التيار الكهربائي ؟.. إن القوة الكهربائيّة هي صورة للملكوت الله الذي هو أقرب إلينا من أيدينا وأرجلنا كما تقول الكتب المقدسة ، ولكن يجب إيجاد الاتصال . فابحث أولاً عن الحكمة ، يعني اربط الخطّ بمولد الكهرباء ، وسيأتيك كل شيء على الأثر .

وأذكر مما أذكر ، أن ولداً كان يلعب مع رفاقه لعبة الذئب ، وكان هو الذئب . وقد استرسل مرة في عواء مخيف يشبه عواء ذلك الحيوان ، وكان أن أفزع نفسه فأسرع ليرتمي في أحضان أمّه وهو يرتجف من الخوف .

ولا بدّ أن تنكر صدق هذه الحكاية ، ولكن ألم تفعل أنت كهذا الغلام ؟ ألم تقم ببعض الألعاب التي آلمتك وأبكتك ؟ إذا غنيت يأتيك السرور ، وإن تأفّفت وتذمرت تصاب بالحزن ، ولكنك تشتاق السرور وتقابل الحياة بوجه عبوس .

اصلح مزاجك الرديء ، وتذكر أنّك لا تستطيع التفكير بشيئين متناقضين في وقت واحد ، يعني لا تستطيع أن تكون غاضباً ومسروراً معاً . فإذا شعرت بالمرارة تمتزج بتفكيرك فما عليك إلا أن تقذف بها خارجاً ، وضع المرح مكانها.

ابذل هذا الجهد وستدهش بعد بضعة أيام حين تشعر أنّك على أتم وفاق مع الحياة والناس . وستتأكّد من تبدّل نظرة الناس إليك لأن ما نراه في الآخرين ليس هو في معظم الأحيان سوى انعكاس عواطفنا الخاصة .

ويؤكّد العلماء النفسانيون أن وجود شخص منعتق من مركبات النقص

في عائلة يجعل جميع أفراد هذه العائلة يتطورون نحو البساطة وتزيد قابليتهم للسعادة . وليس هناك من دواء نفسي أكثر فعالية من إعطاء الروح الموجودة فينا المكان الأول بحيث تتفوق « أنانا » الكاملة غير المنظورة على « أنانا » المنظورة الناقصة .

ويجب على الكائن العصبي ألا يتردّد في طلب ما يهدىء أعصابه من طبيبه . بل علينا أن نساعد الطبيعة ما دامت الروح فينا لم تقرر سيطرتها التامة على المادة . ولا ننس أن تهدئة الروح تسكّن الأرق ، لأننا أثناء الأرق ننسج « الأخيلة السوداء » ونتخذ قرارات يبدو تنفيذها مستحيلاً عند طلوع النهار ، وبهذا نكون قد بعثرنا قوانا في ما لا فائدة منه .

وقال أحد الحكماء : « قد يندم الإنسان على الكلام ولكنه لا يندم أبداً على السكوت . » وبعد ، أليست معظم متاعبنا ناتجة عن الاسترسال بالكلام دون حذر ؟

لنصمت إذن ، ولا نتحدث إلا لأولئك الذين يستطيعون إبقاءنا على الصعيد الروحي . وإذا استولت علينا المزعجات فيجب أن نروح عن أنفسنا بمشاهدة فيلم مرح أو مسرحية مسلية ، أو حضور سهرة لطيفة .

وإذا ساورتك فكرة الإخفاق فعارضها بعبارة تردّدها بصوت مرتفع : « ليس هناك سوى الخير » . قلها عشرين مرة ، ومئة مرة بالنهار إذا شككت .

لا تحقد على مسببي متاعبك ، وتذكر أنّه ليس لك عدوّ ، فالناس كلهم عوامل لتثقيفك ، وعليك أن تبارك من يضطرك إلى التغلب على الخوف ويدفعك إلى التعلق بالأمل .

لتكن المحبة رائدك

الحياة قاسية على أولئك الذين يحملون مسؤوليات ثقيلة وتقع على كواهلهم أثقال عائلية كبيرة ، إنهم يجتازون أزمات من الوهن تتأثر بها صحتهم وطباعهم ، ويجعلهم الإرهاق سوداويين متجهمين يظهرون كثيراً من حدة المزاج والنزق في منازلهم وأعمالهم ولا يستطيعون السيطرة على هذه الحدة .

فكيف يمكن السيطرة على جهاز عصبي بائس ؟ وكيف تستعاد الشجاعة والصحة والمرح ؟

ليس للرجل المستاء من نفسه سوى طريقة واحدة لاستعادة توازنه : هي أن يغفر لنفسه ويبرئها من كلّ عيب ويبدأ من جديد . وإذا لم يقم بهذه الخطوة فإن جميع طب العالم لا يستطيع عمل شيء له . إن عاطفة الشعور بالذنب تسدّ فينا جميع الأقنية التي تمرّ فيها القوة الحيوية والذهنية والروحية من « أنانا » الكاملة غير المنظورة إلى « أنانا » المنظورة .

وبعد ، ألا يمكن أن يقول الرجل لزوجته ، أو المرأة لزوجها ، أو الصديق لصديقه والأب لأولاده : « لست على ما يرام ، وتصرفاتي السيئة حيالكم غير ناتجة عن عواطفي . إنني أفكّر بالمحبة وأظهر الحقد . اغفروا لي وساعدوني . » فأية موجة من السرور والحب والقوّة تتبع اعترافاً من هذا النوع ! . . لا تتظاهر بالخجل الزائف ، وقم بهذه المحاولة لترى أن الإرادة الطيبة والسلام يحلان حالاً محلّ سوء التفاهم والخلاف .

نحن على هذه الأرض عمال لقوّة كبيرة ، غير منظورة في جوهرها ، ولكن مفعولها يظهر في كلّ لحظة ، لأنّها تستخدمنا في عملها الضخم .

لنقم بمهمتنا كالعامل المخلص لعمله . وماذا يفعل العامل حين يعود إلى بيته وينتهي نهاره ؟ إنّه يعتني بحديقته ، يعني أنّه يرتاح من عمله بعمل آخر يلهيه ويجعله يسترخي جسدياً وروحياً. ونحن لا نستطيع أن نعيش متشنجين على الدوام ، مفكّرين بمسؤولياتنا ، بل علينا أن نخرج من مشاغلنا ونقوم ببعض الألهيات الّتي تلائم أمزجتنا ونوع حياتنا .

ويجب أن نجبر أنفسنا على الابتسام حين نشعر بالكشرة ترتسم على شفاهنا ونحوّل بسرعة حركة فراغ الصبر إلى حركة هادئة ، والكلمة الّتي تسبب القتال إلى كلمة تحمل السلام . وهذا يبدو مستحيلاً في بادىء الأمر ، ولكننا لا نلبث ، وبأسرع مما نظنّ ، أن نرى هيئتنا الخارجيّة قد أثرت على عاطفتنا الداخلية ، وهكذا نعتاد الحركة الحبيّة وكلمة الوئام . وفي تلك اللحظة نكون قد شفينا .

ورب مريض يقول : « إنّني لا أستطيع أن أفعل شيئاً ضدّ مزاجي الرديء لأنّني مريض بالكبد . وحين تكون كبدي بحالة حسنة فإن طباعي تتحسن . »

وهكذا يتهم العصبيون غدّتهم الدرقيّة حتى لا يسعوا للتغلب على سوداويتهم ، إنهم يجدون العذر لعيوبهم ، ملقين التبعة على أعضاء أجسادهم .

وهذا لا يقوم على أساس . فاكتساب السيطرة على تأثراتنا ، وتأكيد تفوق « أنانا » الحقيقية ، والإيمان بقدرتنا ، هي القاعدة الّتي ترتكز عليها صحتنا ورفاهيتنا ونجاحنا والسلام فينا وفي من حولنا .

ومن الثابت علمياً أن الاضطرابات النفسيّة تسبّب اضطرابات عضوية ، وهذه بدورها تسبب اضطرابات نفسية . وهذا شرّ ما في هذه الدائرة المفرغة، ولهذا يصرّ بعض الأطباء على ضرورة التعاون بين الجراحين والأطباء النفسانيين.

وأنا بدوري ألحّ على هذه النقطة ، لأنّنا على العموم نسعى لنجد أعذاراً

لعيوبنا ونقصنا تجاه الحياة . وبدلاً من الاقتناع انّنا نستطيع القيام بعمل أفضل فإنّنا نوجّه تهمة العيب إلى عضو في جسدنا لا يقوم بوظيفته لأن أفكارنا الضالّة وعواطفنا الضارة قد شوشت عمله .

ففي كلّ مرة تحاول أن تتهم معدتك ، أو أي عضو آخر فيك كمسبب للانحطاط والوهن وشراسة الطبع ، عليك أن تردّد أنّك حرّ بالروح ، وابعث القوّة في الصفة التي تعاكس ذلك العيب .

وأنت ، حين تخرج من سهرة ممتعة ، تقول : « ما أحسن هؤلاء الأصدقاء ! » وحين تشاهد فيلماً أعجبك ، أو تشيد بمواهب فنّان ، تشعر أنك سعيد ، مسرور ، متلائم مع الوجود ، وما ذلك إلاّ لأن الكائن البشري بحاجة إلى الإطراء . إن الإعجاب ، والحب ، والتمجيد ، وأكاد أقول المباركة ، هي الوسائل الأكثر فعالية لازدياد كميّة اهتزازاتنا المبدعة للسعادة والصحة والشباب ومضاعفة فعالية خصائصنا . إن المرء يشتغل بإخلاص حين يشتغل بمحبّة .

ولهذا فإنّ الأديان ، في جميع العصور ، جعلت من المديح قاعدة للمذهب ، لا لأن الله بحاجة إلى البخور البشري ، بل لأن البشر بحاجة لإثارة قواهم بإسباغ المديح عليهم .

ومن المعلوم أنّ خبراً سارّاً يكفي ليجعلنا قادرين على بذل جهود أكثر من إمكاناتنا بعد أن كنّا نعمل دون تذوّق أو اندفاع .

وما دمنا نعرف كلّ ذلك فلماذا لا نطبق هذه المعلومات في كلّ لحظة من حياتنا ؟ اهرب من الشتم كما تهرب من الطاعون ، والألسنة الرديئة تجني على أصحابها أكثر مما تجني على الآخرين من ضحاياها . تعلّم أن تحب ، وامدح كلّ ما هو أهل للمديح .

وحين يقول لك أحد الناس : « إن فلاناً يحبك كثيراً » فإنّك تشعر حالاً

بالسرور والمحبة لهذا « الفلان » ، فتأثير الأفكار سهل التحقيق ، وإليك هذه القصة التي جرت معي شخصياً :

جلست ذات يوم إلى مائدة بجوار كاتب لا أحفظ اسمه جيداً ، وقد التبس علي الأمر فظننته كاتباً آخر سمعت ناشر كتبه يثني عليه . وقد قلت لجاري الكاتب : « إن الناشر فلاناً يثني عليك كثيراً . »

فظهرت الدهشة على وجهه وسأل بلهفة : « أصحيح هذا ؟ »

وسردت بعض عبارات المديح دون أن أتعمق بالخصوصيات. ولم أعلم إلا فيما بعد أنني خلطت بين الكاتبين وأن جاري كان على خلاف مع الناشر المذكور ، ولكن كلامي أثر عليه فذهب حالاً إلى الناشر ماداً يده ، وهكذا صفت الأمور بينهما ، وكان أن تولى الناشر إصدار أول كتاب ظهر للكاتب بعد ذلك .

إذا علمت أن فلاناً لا يحبك فلا تبد العداوة بل تصرف حياله كأنه يحبك، وفكر بالناحية الصالحة من طباعه وسترى أنك اكتسبت صديقاً جديداً .

وإذا كنت تتحسر على شيء فإنك تشبه ذلك الذي يأسف لأنه لم يولد في عصر آخر . ومجنون ذلك الذي يقضم أصابعه على الماضي . فارض بيومك كما جاءك بدلاً من الحسرة على شيء لم يحدث . والإبداع الحقيقي هو في فك طلاسم الحاضر في مظاهره غير المتلاحمة. ولا تنس أن البستانيين يقومون عند الفجر ليخلقوا الربيع دون أن يتناقشوا بالأزهار وتركيبها : إنهم يغرسون البذور .

فإلى أولئك الذين يرتابون بالوجود ويشكون لأنهم اشتغلوا على غير طائل ، أولئك الذين يتأملون بؤسهم ويتعلقون بماض ميت : خذوا الأمثولة عمن يسيطر على حساسيته ، ويجابه الحوادث وجهاً لوجه ، ولا يخاف الأخطار أو يتراجع أمام الإخفاق ، وتذكروا قول القائل : إن المغلوب الذي يعيد

تكوين نفسه تحت صدمة المتغلب عليه يكون أعظم انتصاراً من الذي يفتخر بانتصاراته في الماضي وينام عليها .

أعد تكوين نفسك إذا غُلبت على أمرك . وما تعتقده اليوم شقاء يمكن أن يكون عامل سعادة . وحين تعرف هذه الحقيقة ، تأكّد من ولادتك الجديدة لأن القوى الخالقة للسعادة هي دائماً جديدة .

وفي ساعة الطعام ، فإن جسدك الكثير الحساسية يجب أن يقوم بوظيفته الهضمية على خير وجه . وهي فترة مهمّة يسيء استعمالها أكثر الناس لأنّ معظم الخلافات العائليّة تنشب في الغالب على الطعام . وليس هناك أشد ضرراً من ذلك لأن الهضم عملية صعبة ودقيقة . وإذا كنّا نقوم بمهمّة معقّدة فمن الطبيعي ألا نريد أن يزعجنا أحد . وحين يغضب الرجال الأكثر هدوءاً فإنّهم لا يستطيعون جمع أفكارهم إلاّ بعد لأي . والخلافات العائلية والزوجية تحدث مفعولها في أجسادنا . إنها تحدث اضطراباً بدلاً من الهضم والتغذية ، وكثير من الناس يظلون منزعجين طول النهار إذا حدث ما يسيء إليهم أثناء تناول طعامهم .

ولا يمكن تخيل مدى الأمراض التي يحدثها تبادل الكلمات الجارحة على المائدة . وحين نعلم أن أشدّ الأمراض خطراً يتعلّق حدوثها بحالتنا الذهنية فمن الطبيعي أن نبعد عنّا كلّ ما يزعجنا . ولهذا يجب أن نضع نظاماً لحياتنا وعند تناول طعامنا ، لنتجنب الغضب في تلك الفترة . ومما يدعو للأسف أنّ الأمور تحدث بعكس ذلك . فالأب ينشر منشفته على ركبتيه ثم يوجّه الحديث لابنه البكر قائلاً : « متى عدت من السهرة؟لقد أدرت المفتاح فيالقفل بهدوء لئلاّ نستيقظ... » وأقلّ مشكلة بين الزوج والزوجة ، والأهل والأولاد ، تعرض أثناء الطعام وتناقش ، أي في اللحظة التي يكون فيها جهاز جسدنا أكثر حساسية .

ومعظم الناس تمنعهم أعمالهم من رؤية بعضهم البعض أثناء الطعام ، فليستفيدوا من ذلك ليثبتوا محبتهم ، وإذا كان هناك ما يجب تبادل الرأي فيه ، أو إذا كان هناك من لوم يراد توجيهه إلى أحد الأولاد ، فبالإمكان إيجاد عشر دقائق تخصص لذلك أثناء النهار .

وهناك أيضاً الخبر السيء الذي ينقله الزوج . إنّني أعرف امرأة كانت تهيء لزوجها استقبالاً جميلاً حين تراه داخلاً منقلب السحنة ، وتظلّ تضاحكه حتّى تنفرج أساريره ، وتحدثه بما يعيد إليه الأمل ، وهكذا تخلق فيه القوة ليكافح ويتغلب .

إنّك لا تأكل فقط خضاراً ولحماً بل كلمات تُلفظ . فاحرص على أن تقدم القوة والفرح على مائدتك .

وإذا وجد بجانبك شخص بائس ذو روح حزينة وطبع عدائي ، فابتعد عن إثارته أو معارضته، ولا تحاول الاثبات أن الحق بجانبك . واذكر حكاية العصفور والعصفورة :

فقد قبض الزوج على طائر صغير وأخذ يتأمّله مع زوجته ، وقال :

ـ ما أجمل هذا العصفور !

فأجابت الزوجة : عفواً ، إنها عصفورة .

ـ عصفور .

ـ عصفورة .

وتشبّث كلّ منهما برأيه ، واحتدم الجدل ، وتحول إلى مناقشة ، فمشاجرة لم تهدأ نارها إلا بعد وقت طويل .

وبعد مضي سنة تذكر الزوج هذه الحادثة فقال لزوجته ضاحكاً :

ـ أتذكرين تلك المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور ؟

ـ نعم أذكر ، وقد فكرت بالطلاق يومذاك . ولكنني أشكر الله على

النهاية السعيدة . فاعترف يا عزيزي أنّك كنت على خطإ في إحداث كلّ هذه الأزمة بسبب عصفورة .

– عصفورة ! ولكنه عصفور .

– كلا ، بل عصفورة .

واحتدم القتال من جديد .

كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات ! حاول ألا تفرض رأيك ، وإذا رأيت عدم استعداد لقبوله فاسكت لتوفر على نفسك متاعب لا حاجة لك بها .

والمشاجرة تحتاج إلى طرفين ، فإذا لم يصطدم محبو المشاجرات إلا بالصمت فإنّ المجال يظلّ واسعاً لتغيير مجرى الحديث .

حصّن نفسك بالحبّ لجميع الناس ، واعتصم بالصمت عند إثارة النقاش والمشاحنات توفّر على نفسك المتاعب ، واعف عمن يسيء إليك ، فالعفو قوّة هائلة تستطيع الاستفادة منها .

ولا بدّ من كلمة عن التشاؤم :

كنت تستعدّ منذ الصباح للذهاب إلى موعد هام يتعلق بأعمالك ، حين رفعت رأسك ورأيت عنكبوتاً قابعة خلال نسيجها ، فقلت : « عنكبوت عند الصباح ؟ إنّه حزن . . . » ومع أنّك تصرح دائماً أنّك لست متشائماً فلن تذهب إلى عملك مسروراً إلا حين تلمح عنكبوتاً عند المساء : « عنكبوت عند المساء ! سرور وأمل . . . » عليك أن تستعين بالعقل لتنتصر على تلك القوى الغامضة التي تريك الناس أخصاماً لك .

وهناك من يقول : « أنا لا أؤمن إلا بما يجلب السعادة . » ويوجد غير ذلك أناس متزنون يتخذون من التطير وسيلة للبناء واكتساب القوّة : إنهم خُلقوا للنصر .

والتشاؤم يحرك فينا نابض التفكير الإيجابي أو السلبي دون أن نشعر . ولهذا السبب يكون التنبّؤ بالمستقبل شديد الخطر ، لأنّنا بذلك نضع تأكيدات الكائن البشري مكان صوت الروح الموجودة فينا .

وحدثني أحد المشتغلين بعلم النفس بالحادثة التالية الدالّة على أن التأثير الذي يفرضه التنبّؤ هو ذو فعالية كبيرة :

ففي أثناء الحرب حذر أحد المتنبئين طياراً من خطر قريب الوقوع ، وحدّث الطيار رفاقه عن ذلك وهو يضحك . وحين عاد إلى قاعدته بعد قيامه بمهمّته وأراد الهبوط في المطار ، ارتطمت طائرته بالأرض وكادت تودي بحياته . ولم يجد المهندسون أي عطل أو خلل بالطائرة ، ولكن حديث المتنبىء فعل فعله في ذهن الطيّار فكان أن ارتكب هذا الخطأ المشؤوم .

وقد التقيت كثيراً من الناس تسمّمت حياتهم بفكرة وفاة أحد أقربائهم، ولكن هذا القريب عاش طويلاً ولم يستفد المتشائمون غير الألم . ولهذا نوصيكم ألاّ تولوا أي اهتمام لكلّ ما يبعد تفكيركم عن السعادة . وإذا خبأ أحدكم في ذاكرته شوكة التطير المشؤوم فعليه أن يبعدها ويؤكّد كذبها ، ولا يفكّر إلا بما يعود عليه بالخير .

ومما لا شكّ فيه أنّنا نلاقي كثيراً من الصعوبات في تطبيق قواعد التفكير البنّاء . إنّنا نجاهد ضدّ السعادة كما يجاهد الغريق ضدّ من يسعى لإنقاذه . فماذا يفعل المنقذ حتّى لا يغوص مع الغريق ؟ إنّه يفقده الرشد ليسهل عليه انتشاله . وهكذا فيجب ألا تخاف « اناك » الحقيقية من « أناك » الظاهرة مهما كانت عنيدة .

وبعد ، فهل من المفيد أن يغذي المرء نفسه بالأفكار السوداء ، وأن لا يرى سوى الناحية السيئة من الناس والأشياء ؟ أو أن نفسر بالشرّ أعمال وأقوال من يحيطون بنا ؟ احذف كلّ ذلك شفقة على نفسك . وفي الحالة التي تصبح

فيها ارتيابياً قل مؤكّداً إنّ الكف عن خلق الهموم لا يستطيع أن يجلب سوى الخير .

لا تقل إن التفاؤل يتكون من التغذي بالأوهام . فالتشاؤم وحده هو الخديعة . أتعرف حكاية زجاجة الويسكي المكسورة ؟ لقد قال عنها السكير المتشائم : « إنها نصف فارغة » وقال عنها السكير المتفائل : « إنها نصف ملأى . » ومع ذلك فالزجاجة هي نفسها ، ولكن هناك من يسرّ نفسه بينما الآخر يغمّها . هناك من يكون على اتصال مع الوفرة والفيض ، فهو الغني المكتفي . بينما الأفكار السوداء تجعل الآخر يعيش في الحرمان والحسرة . إن التشاؤم من عدم الحب والصحة يعني أن المتشائم فقير بالحب والصحّة .

أتعتقد أن علم السعادة وهم ؟ إذن فأنت تعتقد أن الأرض مسطحة لأنك لا تراها مستديرة . فكّر بعدد المرات التي كنت فيها عرضة للخطإ بسبب حواسك . وأكّد أن المؤمن بنفسه هو واقعي ، والذي لا يؤمن هو عرضة للوهم .

ورؤية الشر ناتجة عن خطإ عيننا الداخلية كما أن قصر النظر عيب في عيننا الخارجيّة . وهناك أناس لا يميزون بعض الألوان . فإذا ذهب أحد منهم مع رفاقه لاقتطاف (الفريز) من الغاب يصرح أنّه لا يوجد شيء بينما يملأ رفاقه أمتعتهم . وفي النهاية يعود خالي الوفاض ، شاكياً حظّه السيء ، غير شاعر بعيب عينه .

لا تقل إن السعادة والتفاؤل ضرب من الوهم ، بل قل إن على عينيك غشاوة تمنعك من رؤية السرور حيث هو . ارفع هذه الغشاوة ، وثق بالقوانين التي تساعدك على رؤية ما هو جميل وجيّد في هذا العالم وفي نفسك . ولا تسترسل وراء ضلالك وأوهامك .

آمن بنفسك

إنّنا ضعفاء ، نتردى أحياناً في خطإ الأفكار والكلمات السلبية ، ونقوم بأعمال ليس فيها مجال للفخر . وما ذلك إلا لأن عيوب النقد ، والعنف ، والخوف لا تترك فريستها بسهولة . ونحن لا نسعى للشفاء من عيوبنا الخطيرة كما نسعى للشفاء من المرض ، فكيف ننتصر على هذه الوساوس ؟

إنّنا ننتصر عليها بتطبيق القوانين التي تعلمناها ومقاومة الاغراءات الضارة ، وتحويلها إلى خير وفائدة .

ولنضرب مثلاً : أنت تفتح فمك لتلفظ كلمة سيئة ، ولكنك تعي الخطأ الذي ستسبّبه ، وبما أنّك مخلص للقانون الذي تعلمته ، فإنّك تغير الحديث منتقلاً من السلب إلى الإيجاب ، وتأتي بكلمات تفيد الوئام ، ومن هنا تأتي ثمرة الوساوس الحلوة ، لأنّك لو لم تحاول إساءة القول لما فكرت بإجادته .

فهل أدركت الحسنات التي تستطيع استخراجها من هذا الأسلوب ؟ إن عودتك إلى الخطإ هي نفسها التي تساعدك على تقوية العادات البنّاءة التي تسعى لاكتسابها ، وبهذا لا تستطيع أن تخمد شجاعتك .

ومن المدهش أن كلّ ضعف ظاهر يمكن أن يكون فرصة للنصر ، فتهدر بعض الثواني خلال الضعف ولكنك تغفر ذلك لنفسك ، لأن العمل الوحيد الذي جعلك تسير منتصراً على الطريق الصاعد قد ردّ لك الثقة بالعمل الناجح وأيقظ « أناك » الحقيقية .

وهكذا ، فكلّ محاولة للرجوع إلى العادات الباطلة التي تفرضها « أناك » الناقصة تكون دافعاً يدفعك لإظهار وجود « أناك » الكاملة .

وماذا يفعل الإنسان الذي أخفق في عمله ؟ إنّه يبحث عن مصدر هذا الإخفاق ، ويسعى لتلافيه . وماذا تفعل ربّة البيت التي تفسد طبختها ؟ هل تتهم الحظ ؟ كلا ، ولكنها تبحث عما أهملته في اتباع قاعدة الطبخ ، ولا تلقي التبعة على أحد .

أما أنت فكيف تنظر إلى الإخفاق ؟ هل تفعل كالطاهية التي تهدّد الوجاق بقبضة يدها ، أم أنّك تتساءل بماذا أخفقت كما يفعل رجال الأعمال الحريصون على النجاح ؟ أدرس أسباب الخطإ المرتكَب ، ولا تجسّم أخطاءك كبعض الناس ، وتصرح بها ، بل أكمل تعليم نفسك .

ومن العجيب أن الكائن الإنساني يعرف أن هناك طريقتين ، واحدة خاطئة والأخرى صائبة، ولكنّه يصرّ على جهله ، ولا يعترف بأن الحياة هي علم ، وأن هناك قواعد للحياة كما يوجد قواعد للغة . إن المحامي والطبيب يتعلمان مهنتهما ولكنهما لا يرفضان تكريس بعض الدقائق كل يوم لاكتساب تلك المهنة الانسانيّة وذلك الفنّ الكثير الأهمية : فنّ الحياة .

اعتبر إخفاقك درساً كما فعل ذلك الغلام الذي امتطى جواداً وسقط عنه بسبب انقطاع الركاب . فهو لم يتهم الركاب المقطوع ولا الحظّ السيء ، ولم يصرّح أنّه لن يمتطي جواداً بعد الآن . ولكنه قال باطمئنان : « لقد تأكد لي أنني لم أتمرّن التمرين الكافي على ركوب الجواد بدون ركاب . »

إن متسلقي الجبال لم يستطيعوا السير الشاقّ الطويل لبلوغ القمم ، لو لم تساعدهم خفّة ضغط الهواء كلما أمعنوا في الصعود .

وبالفعل فإنّنا كلما اقتربنا من البحر يزداد ثقل الهواء علينا ؛ وكلما ارتفعنا عنه يزداد الهواء خفّة .

وهمومنا تشبه هذا الثقل الفادح . أما طريقة التخفيف عن كواهلنا ، فهي أن نرتفع عن مستوى الحوادث إلى ما فوق أنفسنا ، فوق الخوف والشكّ

والقلق على أنواعه ، فوق الحب والأمل ، وذلك بالتطبيق المستمر للقوانين المبدعة للسعادة .

والعيش على مستوى عال لا يمرّ دون تعب في بادىء الأمر . ويلزمنا بعض الوقت لنعتاد هواء الجبال النقي ، ولا تمضي بضعة أيام حتى نشعر بالصحة والتوازن والسرور من الحياة ونعرف تجديد النشاط بواسطة النوم المريح ، وحين نعود إلى المدينة نشعر بالألم والصعوبة في اعتياد مناخها .

والأمر كذلك في تطبيق قوانين التفكير المبدع : ففي بادىء الأمر يبدو هذا الصعود متعباً ، وسنعتاده بصعوبة . ولكننا بعد وقت قليل لا نستطيع أن نتذكر دون خوف ذلك الوقت الذي عشناه تحت ، حيث أتحنا للحوادث أن ترهقنا بثقلها .

فالأمل بكل شيء هو الصعود . ورؤية الخير في جميع الكائنات هو الصعود . ورفضنا الأعمال الدنيئة هو الصعود إلى المستوى الذي تتحقق فيه آمالنا الخيرة .

وحين نختبر حسنات التفكير المبدع لا يبقى لنا سوى رغبة واحدة : هي أن نشرك من نحب في هذا الاكتشاف الجميل . ولكن ليس من السهل دائماً إقناع الناس . فكثيرون يفضلون اتهام الحظ على العمل المجدي ، ويعتبرون عبارة « سعادتك فيك » إهانة شخصيّة . ولن يكون الجميع على استعداد لقبول هذه التعاليم بسرعة . ولكن الذين يشعرون بالأفكار تتحرك في رؤوسهم تكون غريزة السعادة موجودة عندهم ، وهم يحدسون بقوانينها. ويكونون كمن يتكلم بسهولة لغة أجنبيّة تعلمها في صغره منذ وقت طويل .

ومنهم من يبدأ بالمناقشة ولكن الروح الاختبارية موجودة فيه ، فيطبق بعض المبادىء بنسبة تحققه من مفعولها المدهش . وما يكاد يشعر بالسرور حتّى يزداد إيمانه بهذه القوانين . إنّ روحه الناقدة تصمت أمام الواقع ،

فيصغي أخيراً إلى هذه الحقائق الكبرى بأذن فارغة من كل اعتراض .

وهناك من يصلون إلى حدود اليأس ويقولون لأنفسهم : « لماذا لا نجرب ؟ فإذا لم تأت التجربة بالخير فإنها لا تسبب ضرراً . » والعيب في هؤلاء هو أنهم يريدون نتائج سريعة ، ولكنهم إذا ثابروا على تطبيق القوانين فإنّهم سيتأكدون من حدوث تحول سار في حياتهم ونفوسهم .

أمّا الارتيابيون الواعون فليس لنا إلا أن نتركهم ، لأنّه ليس من عملنا أن نعطيهم آذاناً للسمع . لا تجادل أصحاب النفوس القوية لأنّهم سيقولون لك : « لا نستطيع أن نفعل شيئاً ، فالعالم هو العالم ولن يتغير . فقد كان فيه منذ الأزل بؤساء ومرضى ، وخصومات عائليّة ، وحروب أهليّة ، ووطنيّة ، وعالميّة ، ولا يزال إلى الآن كما هو . وكلّ أمل في إصلاحه يعتبر ضرباً من الوهم . »

ومن السهل القول إن هذا صحيح لأن العالم لا يسير في الطريق القويم ، ولكن هناك مجال لمحاولة تجربة وسائل جديدة ، وهي في الواقع قديمة جداً ، ولكنها لم تطبق إلا قليلاً .

وليس هناك من هو أصمّ بشكل حقيقي إلا ذاك الذي لا يريد أن يسمع . ومن النادر أن يكون المرء أصم وأعمى معاً ، وحجتك المثلى ، الوحيدة ذات القيمة ، هي أن تكون مثلاً يقتدى به ، فتظهر طباعك المتبدلة ، وسحنتك المتغيرة ، ووجودك السعيد ، الغني ، الهادىء بسبب التطبيق الدائم لقوانين محبة الجميع والسرور الذي يخلق المسرات . وحين يرونك مرتاحاً ، هادئاً ، مطمئناً ، منعماً ، فإن هؤلاء المتكبرين العنيدين سوف يفهمون .

وفي كلّ لحظة تستطيع أن تستفيد من فنّ السعادة وتمّ تكوينك . وأنت تعلم أن الشيء الأساسي هو أن تبدّل مفاهيمك الخاطئة بشكل تقدمي .

والحواجز التي تخلقها بين السعادة اليوميّة وبينك قد تكوّنت في الغالب

من أشياء صغيرة جدّاً يسهل عليك التغلّب عليها .

فابتدىء بملاشاة هياج الأعصاب قبل كل شيء . ولا تعتقد أنّك تعطي عن نفسك فكرة ديناميّة حين تقول : «أنا لست صبوراً» وكأنّك أخذت رأياً خاطئاً عن ذلك السائق الأرعن الذي يقول : «أنا أسرع بسيارتي حتى تنفجر مراجلها . » واعلم أنّك تخطو إلى الشيخوخة يوماً مقابل كل دقيقة من الحنق ، وتستطيع التأكّد أن النوبات العصبيّة التي تنتج عن غضبك تزعجك جسديّاً وأخلاقيّاً ، وتعقّد أعمالك .

والحوادث الكبيرة في حياتنا لا تسير بسرعة كما نريدها ، والمهم أن نترك الأثمار حتى تنضج فيحلو قطافها ومذاقها ، ولهذا أوصيك باعتماد الصبر في الحوادث صغيرها وكبيرها .

وقد حدث لك أن وقفت بانتظار مجيء السيا ة ، أو القطار ، ولا تلبث في حالة التأخر أن تضرب الأرض برجلك ، وتنظر إلى ساعتك كلّ ثلاث ثوانٍ ، وترفع نظرك إلى بعيد ، وتجسم مصيبتك ، وتكاد تنفجر من الغيظ . ولكن ماذا يفيدك كلّ ذلك ؟ إنّه تهيّج أعصاب على غير طائل ، بينما يتحتّم عليك أن تجعل من ساعات الانتظار فترة استراحة واستجمام ، أو أن تغذي مخيلتك بجمال الطبيعة ، وهكذا تمرّ الساعات دون أن تلحظها ، وتمرّ الحياة بكلّ إمكاناتها ومدهشاتها .

لا تقل «ولكن . . . » لأنّك لا تستطيع عمل شيء ، وليس عليك فقط أن تحتمل ألمك بصبر بل أن تجعل منه أداة خير .

ولا يمكن أن تصبح جديراً بقيادة نفسك إلا إذا أصبحت جديراً بقيادة حياتك . ثم إنّك تعيش في حالة تشنّج واضطراب . تتشنّج أصابعك على قلمك أو آلتك ، أو أي شيء آخر ، كأن هناك من يريد أخذه منك . إنّك تتمسك بسماعة التلفون كأنها خشبة إنقاذ . فلماذا كلّ هذه الوساوس ؟

لاحظ ولداً صغيراً : إنّه يركض ، ويلعب ، ويقفز ، ويتحرك دون انقطاع ، فتدهش وتقول : « عجباً ، كيف لا يتعب ؟ » ذلك لأن هذا الطفل لا يعرف التشنّج ، ولن يصبح كذلك إلا إذا شاهد تشنّج أحد الرجال وسرت إليه عدواه . انظر إليه وهو نائم . إنّه يسترخي على سريره ، بينما أنت ، وقد فرض عليك أن تعلمه الحياة ، تظلّ متشنجاً حتّى أثناء النوم، وبعد ذلك تصرخ مع الملايين من أمثالك: « إنّني أستيقظ أكثر تعباً مما كنت عليه قبل النوم . »

والحيوانات نفسها أكثر حكمة منّا . فإذا أردت أن تأخذ أمثولة جميلة في الاسترخاء فما عليك إلا أن تلاحظ استراحة هرّ . إنّه يتمدّد غير عابیء بشيء ، وما ان ترمي أمامه كرة حتّى يقفز بسرعة . فهل كانت استراحته غير ناجعة ؟ كلا . ولكن الاسترخاء التام هو سر العمل السريع . ويعرف الرياضيون الكبار ألا يرخوا عضلاتهم إلا عند الحاجة . ولكنهم يحسنون الاسترخاء بين تمرينين عنيفين ، فيقومون أقوياء نشيطين .

إذا كنت تشعر بالتعب فما عليك إلا أن تتمدّد على الأرض ، خمس دقائق هنا ، وربع ساعة هناك ، في حالة استرخاء جسدي وروحي كامل . وسترى أن هذه الفترة القليلة تنتج راحة أفضل من ليلة بطولها في نوم متقطع مهتاج .

لا تسمح لنفسك أن تعيش متشنجاً دون فائدة ، وراقب حركاتك ، وارخ يديك ، ولا توتر عضلاتك في رفع قشّة كأنك ترفع مئة كيلو . فالتوتر الدائم لا يتلاءم مع السلام الداخلي الذي هو سرّ الصحّة ، وطول العمر ، وهو أيضاً سرّ الجمال .

ومن الطبيعي أن تتمنى كل امرأة أن تكون جميلة ، وتغتمّ عند وجود ما يشوّه هذا الجمال . وهنا أيضاً يبدو دور التفكير المبدع متفوقاً . فكم هناك

من مخلوقات جميلة تجهل نفسها ، وكم من نساء عاديات ينتصرن . وليس هناك أقلّ موضوعية من الحكم الذي تصدره امرأة على نفسها ، وما من شيء يؤثر على مصيرها كهذا الحكم .

وأذكر أنني استطعت التأكيد ، طوال سنوات قضيتها عاملة في مخزن نسائي ، أن المرأة تصبح ما تظنّه بنفسها في كل تسع مرات من عشر . وأذكر أن إحدى الفتيات جاءت إليّ على استحياء ، خجولة ، معتقدة أنّها بائسة لأنها قبيحة . وقد رأيت أنها فاتنة ولكن استسلامها لأوهامها جعلها غير واثقة من نفسها ، ولم تمض بضعة أسابيع حتّى أعدت إليها الثّقة ، بأن كلفتها القيام ببعض الأعمال لتنسى نفسها . وقد برهنت الأيام فيما بعد أنها استطاعت أن تنال الإعجاب .

وهناك امرأة أخرى لا تتحلى بقسمات بديعة ولكنها ملأى بالحياة والكياسة واللطف ، تتصرف مع الغلمان بشكل طليق ، وتجمع حولها العشاق . وحدث أن غضب أحدهم منها ذات يوم وقال لها :

ــ أتعتقدين أنّك جميلة ؟

فأجابته ضاحكة :

ــ وماذا يهمني ما دام كلّ شيء يسير كأنّني كذلك !

ولكي تبدو المرأة جميلة يكفيها ألا تضيع الساعات أمام المرآة ، محصية الشعرات البيض والتجاعيد النامية ، بل عليها أن تعتني بنفسها ، وتعتبر الاعتناء بالجمال وممارسة التمارين البدنيّة نظاماً مغذياً كقاعدة صحية لا غنى عنها .

ولكي تكوني جميلة يجب أن تفكّري تفكيراً جميلاً ، وتحبي الأشياء الجميلة . وقد كان هناك رسام ياباني يرسم زهوراً بديعة . ولما أبدى أحد الهواة دهشته لأن الرسام لم يطرق مواضيع أخرى ، أجابه :

ــ أريد أن يكون لي وجه جميل حين أصير هرماً .

وهناك نساء جميلات تشبه طباعهن طباع الشيطان : إنهن متكبرات ، حمقاوات ، خبيثات . وما إن يتقدم بهن العمر حتى تظهر آثار الطباع المعيبة في وجوههن .

وتستطيع التأكيد أن تاريخ الولادة لا تأثير له على الجسم ، فنحن نعرف شيوخاً في العشرين من العمر كما نعرف شباناً في السبعين . إن الشيخوخة هي الارتياب بالحياة ، والاستسلام للحسرات ، والإقلاع عن الكفاح ، ومن المؤكد أن الذي يحال على التقاعد ، ويفقد كل اندفاع نحو العمل ، لا يكون بعيداً عن نهايته. عليك أن تكيف نفسك حسب الشروط الجديدة وستبقى شاباً. والعياد (الروتين) والانهماك في المآكل هما أخطر أعداء الإنسان .

والمهم دائماً أن تبتعد عن الخوف ، فالخوف من الشيخوخة هو الشيخوخة نفسها . وتأكيد شيخوخة أصدقائنا هو المساهمة في تصلب شرايينهم وتجمد خصائصهم .

وأعرف امرأة في الستين من عمرها — وهو ليس بالعمر الكبير جداً — ظهر عليها الهرم على أثر حزن بالغ ، وقد تألم أقرباؤها لحالها ، وكان كل واحد يقول متأسفاً : « يا للجدة البائسة ! إنها لن تعيش طويلاً . » وهكذا استسلمت لهذه الأفكار السوداء ، وتوقفت عن العمل والكفاح ، وبدا عليها الكبر . ولكنها اكتشفت ذات يوم حقيقة قوانين الروح ، وأمام دهشة الجميع هزت غلها ، وأنكرت تعبها ، وألقت عنها قيودها الفكرية ، وأكدت شبابها وصحتها — رغم المظاهر المعاكسة — واستعادت تذوق الحياة ، وأدهشت من حولها ببعث جديد .

ومن الناس من إذا بلغ العمر الناضج يعتقد أنه انتهى ، وهذه حماقة كبرى . فقد كتب بول كلوديل يقول : « إن الخريف أيضاً هو شيء قد بدأ . » ولماذا نرفض تطور الربيع والشتاء ؟ أليس فصل الأثمار اللذيذة بديعاً ؟

وكذلك فصل البذار والقطاف ؟ من الجنون أن نعترف بالهزيمة لأننا تجاوزنا فصل الأزهار ، وما ذلك إلا لأننا لا نحب جميع فصول حياتنا ، الواحد بعد الآخر . إننا إذا لم نسيء استعمال قوانا فإن جسدنا يبقى فتياً كالقلب الذي لا يشيخ .

وبعد ، فإن الحكمة تقضي علينا أن نترك الأشياء قبل أن تتركنا . وما أهدأ رجلاً أتم تطلبات الحياة وعلمته التجارب ألا يتأمل إلا ما يستحق التأمل ! ليست الشيخوخة انحطاطاً لمن يعرف الحياة بل هي تتمة لهذه الحياة .

يجب ألا نتمنى السعادة والسلام والصحة والرفاهية لنا وحدنا ، بل لجميع الناس . فهناك كثيرون يجعلون من الدائرة العائلية حدوداً للدنيا . ويرى غيرهم أن الدنيا تنتهي حين تتخطى أشخاصهم .

ولكن الاصبع المريضة في اليد تجعل الجسم كله مريضاً . وحين يتألم إنسان فرد فإن الانسانية كلها تتألم . ومن العبث أن نعتبر أنفسنا فوق العباب بعيدين عن الناس . فشقاء مدينتنا ، وبلادنا ، والعالم كله ، يعنينا مباشرة .

وإن أنس لا أنس ذلك اليوم الذي قادتني فيه رجلاي إلى شاطىء النهر أثناء الحرب من طريق الغارات الجوية . فقد رأيت رجالاً يأكلون على مائدة في أحد المقاهي ، وقال أحدهم : « إنني أهزأ من كل ما حدث وسيحدث ، ما دمت أحمل خبزي ونبيذي . »

وبعد عدة أسابيع لم يبق مع هذا البائس شيء ، فقد استنفد خبزه ونبيذه . فهل أدرك حينذاك أنه ليس وحيداً في هذا العالم ، وأن ما يؤلم إخوانه يؤلمه وما يسرهم يسره ؟ ودراسة قوانين التفكير المبدع ليست مدرسة للأنانية . فهي لا تحثنا على الاهتمام بسعادتنا وحدها دون الآخرين ، فالمهم هو التعاون المطلق في سبيل بناء مجتمع أفضل .

والتفكير المبدع يتخطى حدود الطمع الشخصي ، إنه واجب

ضروري، لأنّه هو الوسيلة القويّة التي تجعلنا نساعد العالم على الخروج من ورطته، ونبني مجتمعاً جديداً قائماً على الاستقامة والسلام والمحبّة .

وقد تمرّ بالانسان لحظات يتنكّب فيها طريق الأمل والحب . ويشعر بالميل إلى طلب النجدة . ورغم إيمانه بالروح الموجودة فيه ، ورغم جهوده المبذولة ليرتفع إلى أعلى من نفسه فإن خمود الهمّة يقص جناحه .

ومن الممكن أن يكون هناك حسرة أو توبيخ ضمير في أساس هذا الوهن ، ويكفي أحياناً أن تكون غير راض عن نفسك لتصبح غير راضٍ عن العالم كلّه . ولهذا وجب أن نعرف أنفسنا جيداً لنتقدم . ويجب أن لا يستولي اليأس علينا ، والضمائر الأكثر بصيرة ليست بمنجى من تلك العواصف الداخلية التي تجعلنا نعلم أن الكائن الإنساني بحاجة إلى المحبة الأخوية . فعلينا إذن أن نقدّم المساعدة لأنّنا نحب أن نتلقاها .

وأنتم الذين بدأتم بهذا العمل الفكري وعقدتم العزم على إحداث تغيير في عادات التفكير المبدع للشرّ بحيث يصبح تفكيراً مبدعاً للخير ، ابحثوا حولكم عن فرد عقد العزم مثلكم على الاهتمام بتطبيق قوانين السعادة ، واعملوا مشتركين ، وعاضدوا بعضكم البعض في الظروف الحرجة ، فمن السهل علينا صعود الجبل ونحن متماسكو الأيدي .

وأكرر القول إنّه يجب أن لا نجعل من همومنا موضوعاً للأحاديث لئلاّ نحاط بأمواج سلبية ، ولكن الصداقة الفاهمة ، البنّاءة ، تساعدنا على تبديد الغيوم وبلوغ الهدف ، ورفعنا إلى فوق مستوى أنفسنا .

إن الاتحاد يصنع القوّة على الصعيدين الروحي والمادي ، والتلامذة تزداد استفادتهم إذا درسوا جماعات ، بحيث تبدّد معرفة الواحد جهل الآخر . وستجد نفسك على خير حال إذا جمعت حولك أولئك الذين يريدون مثلك الخروج من شرنقتهم وتنمية كيانهم .

اشتغلوا مجتمعين إذا أردتم أن تتقدموا بسرعة ، وضعوا تجـــاربكم وملاحظاتكم مشتركين ، وستتأكدون أن تقدم كل منكم يكون عاملاً في تقدم الآخرين . إن همتنا لن تخمد إذا كان بجانبنا صديق يعيننا .

ولننه كتابنا بكلمة أخيرة عن النجاح :

إذا تحتم عليك أن تجعل وضعيتك المالية مستقرة فهل تعرف كيف تفكر وتتكلم وتتصرف ؟

فكر بالنجاح .

وتحدث عن النجاح .

وتصرف بثقة وفعالية ومثابرة في كل خطواتك .

وعليك أن تصغي لدليلك الداخلي لتتلقى إلهامات مفيدة تمشي بموجبها . وإذا تعرضت للإخفاق فيجب أن لا تيأس ، بل عليك أن تدرك أن كل إخفاق ظاهر ليس إلا تهيئة لشيء أفضل . ولا يمكن لما تحتفظ به القدرة المبدعة إلا أن يكون ممتازاً .

وستمتلك الإيمان الكامل بما حدثناك عنه حين ترى نتيجته . فتصرف وفكر وفقاً للقوانين المعطاة لك ، وسترى أن أملك أصبح حقيقة واقعة . أما نصيحتي الأخيرة فهي :

لا تنس أن النجاح هو حليف الإيمان بالعمل ، ومحبته ، والمثابرة عليه . قم بعملك بإخلاص ومحبة وستدهشك النتائج .

طريق النجاح

لا يدخلنّ في رُوعك
أنّ النجاح ضربة حظّ
أو ابتسامة قدَر
إنّه جهدٌ موَجّه دائم
وسَير طويل واعٍ
وَفقاً لخُطَطٍ مَدروسة
وعلى طرقاتٍ ممهّدة
ينيرها أمامك هذا الكتاب

عرض وتلخيص : بهيج شعبان

النجاح

لقد عالج كثير من الكتّاب والعلماء مسألة النجاح ، وافتنوا في عرضها ، وأسهبوا في تصميم « الوصفات » الناجعة وبيان الطرق الموصلة إلى مغارة علي بابا والاستيلاء على ما فيها من كنوز . ونرى أن الكتب التي عالجت هذه القضيّة تضمّ فئات خمساً :

فالأولى تزعم أنها توصلت إلى معرفة السرّ الأعظم الذي سبب الثروة الضخمة لأمثال روكفلر ومورغان وبوسيكو ورويل وجعلهم يربحون الملايين بمدّة قصيرة ؛ ولكنها تهمل الإشارة إلى أن هؤلاء الأثرياء كانوا يتمتّعون بموهبة الطمع ، والذكاء ، والقوة ، التي تميز الأبطال « المكافحين في سبيل الحياة » ، وأهملت أيضاً ذكر الظروف الملائمة التي جعلت من هؤلاء النكرات أغنياء .

والثانية تخلق بضربة خاطفة رجالاً أمثال ديموستين ولنكولن ونابليون دون ذكر العوامل التي ساعدت على إيجاد هؤلاء الأفذاذ .

والثالثة ظهرت في المدّة الأخيرة تحمل العناوين البراقة وتعالج مواضيع تتعلق بالصحة الجسديّة والأخلاقيّة وطرق العمل التي يجب أن يسير عليها الرجل السليم ، ولكنها تنسى أن التوازن الجسدي والعقلي لا يكفي وحده لبلوغ النجاح ، وتنسى أيضاً أن هناك رجالاً نجحوا في أعمالهم رغم صحتهم العليلة وبنيتهم الضعيفة .

والرابعة ترى أن دراسة العلوم النفسية الاختبارية تكفي لبلوغ النجاح إذا طبقت على العمل ، وقد نسيت أنّه إذا كان من الممكن استخراج وسائل

استثنائية للعمل من هذه العلوم فإن ذلك لا ينتج إلا من جهود استثنائيّة أيضاً لأن تطبيق تلك الوسائل يتطلب حزماً وثباتاً قبل كل شيء .

والفئة الأخيرة تختلف عن سابقاتها بأنها تجعل الازدهار الفردي والنجاح يتوقفان على تجديد المفاهيم الغيبية الهندية والمصريّة القديمة . ومبدأ كهذا مؤلف من بعض النظم الفلسفيّة والافتراضات يزعم أنّه يضع بجرّة قلم تأكيدات وحقائق لا تثبت للبرهان ولا يمكن قبولها عقلياً .

ولكن هناك ناحية صالحة لهذه الكتب ، فهي تبعث على التفكير وتفتح الروح على طريق النجاح ، أما عيبها فإنّها تتوجّه إلى المخيلة فقط إذ يعتقد من يقرأها أن النجاح سهل ، وأن كل شيء يتوقف على نظرة تشاؤم أو تفاؤل تلقي على الأشياء . والخلاصة انها تشوّه الوجه الحقيقي للوقائع في عيني القارىء .

أمّا مفهومنا نحن حول النجاح فلا يعتمد كثيراً على الحظّ ولا يهتمّ كثيراً بالمخيّلة . إنّنا نحسب حساباً للحظّ في الوقت الذي نذكر به ما تستطيع الإرادة القوية أن تعمله . ولو قلنا إن كل شيء يتوقّف على الحظّ لهبطنا بالناس إلى جحيم الخمول والاتكالية ، وكذلك لو أكدنا أن كل شيء يتوقف على الظروف لأهملنا قيمة العمل والاجتهاد ودفعنا الناس إلى عدم تحسين واستعمال الأسلحة التي يملكونها .

وقد أظهر الاختبار أن الابتكار الشخصي ، والفطنة ، والثبات ، والعمل ، ومظاهر الجهد المتنوّعة ، هي ذات فائدة حاسمة في هذا الميدان . ونلحّ بالدرجة الأولى على ضرورة بذل الجهد والمثابرة ، لأن العمل الصعب يصبح سهلاً مع طول المثابرة والاستمرار . ومن يقوم بمهمته بثبات وإخلاص وانتباه ، ويهدف إلى إتمام هذه المهمّة بإتقان وسرعة ، يكون قد بدأ بالصّعود في مراقي النجاح ، على أن لا يهتمّ بأجره اليومي أو الشهري في بادىء الأمر ، فالمهمّ هو الفرصة التي سنحت له لإظهار مواهبه وما يستطيع أن يفعله .

إن كلّ فرد يستطيع بواسطة المقاومة ، والكفاح . والعمل الدائم ، أن يرفع مستوى إمكاناته إلى مستوى الصعوبات التي يمكن أن تعترضه في مستقبله . وعلى من يريد النجاح أن يهدف قبل كل شيء إلى توسيع طاقاته المحقّقة . وستكون مهمتنا في هذا الكتاب دفع الفرد إلى أن يستخرج من مكامن نفسه طاقات توصله إلى أفضل النتائج .

ولما كان الحدّ النهائي لما يمكن أن يفعله الإنسان يختلف بين فرد وآخر ولا يمكن معرفته إلاّ بالتجربة فليس هناك إنسان يستطيع أن يعرف حدّه . ولهذا فإنّنا لا نلزم أحداً بتخيّل حدّه مقدماً تحت شكل أفق لامع مشرق بعيد . وقد قيل إن الشرط الأول للنجاح هو أن يهيء المرء لنفسه هدفاً عامّاً وهدفاً مباشراً بحيث يكون الثاني إحدى المراحل الموصلة إلى الأول . ونحن لا نعارض هذا القول ولكنّنا نريد أن يكون الهدف النهائي أفضل ما يمكن أن يتصوره المرء ، بشكل معقول ، وأن يكون الهدف المباشر عبارة عن مجموع النتائج السهلة البلوغ .

والأدمغة المنظمة لا تفعل غير ذلك ، فهل كان نابليون وهو في سنّ الثامنة عشرة يتخيّل نفسه امبراطوراً على أوروبا ؟ وهل كان الماريشال فوش في السن نفسه يفكّر بالماريشالية ؟ إنهما لم يفكّرا بذلك قط بل كان كلّ منهما يهدف إلى أفضل شيء في الطريق التي اختارها ، طريق مهنة السلاح . وقد ركّز كلّ منهما تفكيره على عمله مستهدفاً النتيجة الأكثر قرباً ، ودون أن ينسى المثل الأعلى .

ويشير اندرو كارينجي على الشبّان أن يشبعوا أفكارهم بالأطماع السامية ، وقد نصحهم بقوله : « كونوا ملوكاً في أحلامكم » . ونحن لا نرى ذلك بل نرى أن من الأفضل أن لا يقرّر الشاب حدوداً نهائيّة لأطماعه بل يسعى لتوسيع طاقاته ويقاوم الصعوبات منفردة فلا يتعرض لها كلها دفعة واحدة.

ونار الحماسة المشتعلة عند المراهقين بتحريض من الخيالات المجسّمة تشتعل جيداً ولكنها تنطفىء بسرعة ، وسنجعلها هنا تسير جنباً إلى جنب وبصورة متوازية مع إرادة التقدم ، بحيث تتسع الاطماع من تلقاء نفسها باتّساع الإمكانات .

وبعد ، فما هو النجاح ؟ . . إنّه النهاية المعقولة للتقدّم الذي تحقّقه بعض المؤهّلات الشخصيّة وبعض طرق العمل . ومن الموافق الإشارة إلى أن هذه النهاية يمكن أن تساعد بعض الحوادث العارضة على بلوغها ،ويمكن أن تعاكس ذلك ، وبهذا نستطيع تفسير بعض النجاحات العرضية وبعض الإخفاقات رغم دقّة العمل وسداده . إن على المرء أن يحسب حساباً للإخفاق ليكون مستعدّاً لتجديد محاولته .

ويمكن تصنيف النجاح وجمعه في ثلاثة أشكال : النجاح الناتج عن فعالية القوى المحققة في الإنسان ؛ والنجاح الشخصي الناتج عن التقدير السليم للأمور أو عن تأثير حاذق مقنع ؛ والنجاح المنسوب إلى الحظّ ، الناتج عن بعض التسهيلات أو المواهب الطبيعية أو بسبب بعض الظروف .

وما من شكّ في أن كلّ إنسان يستطيع أن يزيد من نجاحه في كلّ نوع بفضل جهد حسنت قيادته وتوجيهه . والطاقة المحقّقة أساسها الانتباه الإرادي ، والانتباه ينمو ويشتدّ إذا واظبنا على ممارسته وتقويته . وحين تصبح خاصة الانتباه قوية بحيث تتركّز لمدّة طويلة على أية مهمّة كانت فإنّ المرء يكتسب وضوح الإدراك ، وسلامة الحكم ، وقوة العمل ، وعند ذلك تصبح الصعوبات سهلة والعوائق ممكنة الاجتياز .

وإذا هذّبنا بعض الصفات ، كالحذق ووضوح التعبير والاعتماد على النفس،الخ . فإنّنا نكتسب عادة التأثير على الغير . وهكذا نرى أنّ المواهب الطبيعية من ناحية،والظروف الملائمة من ناحية أخرى،تجعلان النجاح ممكناً.

وبإمكان كلّ شخص مهما كانت مواهبه ضئيلة أن يوسّع السبل الّتي تقوده إلى النجاح . ونحن لا نقول مثلاً للشاب المبتدىء في فرع تجاري ما قال كارينجي : « كن ملكاً في أحلامك » ، ولكنّنا نقول له ببساطة : « احرص على أن تنال بذكائك وطاقاتك أكثر ما تستطيع من النتائج السارة ؛ وضع التقدّم نصب عينيك ، وزد معلوماتك ، وفكّر بما أنت مقدم عليه دون أن تترك شيئاً للصّدف . إنّك لن تصبح « ملكاً » ولكنك ستكتسب القدرة على تحقيق ما تريد ، وسيصبح تأثيرك الشخصي مضاعفاً ومثلّثاً . »

إن التوجيه السديد الثابت ، والإدراك الواضح للصعوبات والأعمال ، والعمل بفهم وإخلاص ، هي أعمدة النّجاح .

عامل الحظ

يظهر الحظّ مباشرة بسبب بعض المواهب الشخصيّة أو بصورة غير مباشرة بسبب بعض الظروف الملائمة . ومن المفيد أن نلمّ إلمامة قصيرة ، وبشيء من الوضوح ، بمظاهر الحظ الرئيسية . وها نحن نقدّم بعض الحظوظ المباشرة أو الداخليّة :

أ ــ التناسق والجمال الجسماني ــ إنّ أولئك الذين حبتهم الطبيعة بناء جسديّاً متناسقاً وجهازاً عضويّاً متيناً ، وأمائر وقسمات جميلة يُعدّون بين المحظوظين . والدور الكبير الذي يلعبه التأثير الناتج عن وجه جميل لا يغيب عن أحد . وكم من نساء ورجال مدينون بنجاحهم لجمالهم الجسدي الذي يستلفت الأنظار ويثير الإعجاب ، إذ يتلقاهم الناس بالتّرحيب ، ويحاول كلّ

مفتون أن يرتبط معهم بعلاقات صداقة أو محبّة .

ب ـ القوة الحيويّة ـ إن هذه القوّة تظهر بالصبر على العمل ، ومقاومة المصاعب . وهي بنظرنا تساوي أكثر من الثروة التي تأتي بواسطتها لأنّها تتيح لمن يخفق مرة أن يعاود المحاولة دون أن يتطرّق إليه اليأس . فيعمل بعزم وإصرار على ربح ما فقده . ويعيد الكرّة كلما أضاع الطريق متسلّحاً بالتفاؤل والابتسام والهدوء في ساعات الشدّة .

ج ـ الحدّة الروحيّة ـ وهي تتألف من قوّة الحساسية ، وشدّة التأثر ، والتأثير على الناس ، وتلعب دوراً أوليّاً بين الصفات الشخصيّة . ولكنها إذا كانت مفرطة تغدو قليلة الجدوى إذ يرافقها اضطرابات عديدة كالهياج العصبي ، والخجل . وتبديد الانتباه ؛ وإذا كانت غير كافية تجعل الشخص عاطلاً من الفهم المدرك والدقّة والتخيّل ، وفي كلتا الحالتين لا تفيد . أمّا أولئك الذين يتحلون بالحدّة الحيويّة المتزنة الحاذقة فإنهم لن يظلّوا على الهامش مهما كان أصلهم ومحيطهم ودرجة تعليمهم ، لأن ذكرياتهم تكون واضحة ، وقوة الحكم عندهم دقيقة ، فيقومون بالأعمال العقلية والفنيّة خير قيام ، ويتمتّعون عادة بموهبة الإقناع والصفات الدبلوماسيّة الضروريّة للسيطرة على الغير .

د ـ التفوّق العقلي ـ ليس هناك من يجادل في أهمية الذكاء الخارق ، إنّه يظهر باكراً في سنّ الطفولة ، ويكون إدراك الشخص المتحلي به سريعاً ، سهلاً ، واضحاً ، وتكون مخيلته واسعة .

هـ ـ الحدس ـ إن الحدس يشكّل حاسّة سادسة ويساعد على النجاح ، ويمكن تفسيره بذلك التنسيق الحاذق للأفكار التي تدرك الحوادث قبل وقوعها فتعدّ لها العدّة وتستقبلها كأنها شيء مألوف غير مفاجىء . ويمكن لإمكانات الحدس أحياناً أن تفيض عن إمكانات الذكاء ، فتبلغ درجة العبقرية ، كالإلهام

الذي يتلقاه الشاعر أو الفنان عندما يخلق طرفة خالدة أو أثراً فنياً عظيماً .

أما الحظّ الخارجي فيمكن أن يظهر تحت الأشكال التالية :

أ ـ المحيط ـ إنّ المستوى العقلي والأخلاقي للمحيط الذي ينشأ فيه المرء ذو أهميّة بالغة . فإذا نما الإنسان بين أناس مثقفين ، فإنّه يتلقّى منهم ثقافة مسبقة تفتح أمامه مغاليق المراحل المدرسيّة والاجتماعيّة . وإذا كان النظام سائداً في بيته فإنّه يتشرّب جوّه العائلي ويميل حتماً إلى إقرار النظام في حياته .

ب ـ الوسائل المادية ـ إن ثروة الأهل الماديّة التي يستفيد منها الولد في مراحل حياته تمثّل أحد عناصر الحظّ إذا استعملها بشكل يؤمّن له شروط التعليم والتربية والتنقية من الشوائب التي تؤثّر كثيراً على شخصيته المستقبلة .

ج ـ درجة التعليم ـ إن الدراسة العالية تفتح أمام الطالب أبواب الأعمال الكبيرة ، وتنمي الخصائص العقليّة ، وتسلّح الروح بوسيلة العمل والمعرفة . ونحن لا نشكّ في أن الوقت والمال اللازمين لدراسة طويلة لا يكفيان وحدهما لتكوين رجل عامل مكافح ، بل عليه أن يتلقّى المعرفة التي تتيح له تنظيماً عقليّاً كافياً لحسن التدبير وتسيير الأعمال .

د ـ العلاقات ورأس المال ـ إن العلاقات التي يعقدها المرء مع رجال الأعمال ، ورأس المال الذي يتجهّز به في بدء حياته العمليّة ، تشكّل سلسلة أخرى من الحظوظ على أن يحسن استغلالها والإفادة منها لأن التجارب دلتنا على أن الكثيرين من وارثي الأموال والصداقات لم يستطيعوا أن يستخرجوا منها فائدة قيّمة .

هـ ـ النجاح العفوي ـ على أولئك المحرومين من المزايا المذكورة آنفاً ألاّ يقنطوا من النجاح لأن هنالك ظروفاً وعوامل أخرى ربما كانت أكثر فعالية منها . ونصيحتنا الأوليّة لهؤلاء «المحرومين» أن يجابهوا ظروفهم كما هي فلا يتحسروا على ولادتهم في عائلة فقيرة أو في محيط وضيع : لأن الإغراق

في ندب الحظ والاستمرار في استعراض أوجه النقص يقودان إلى الإخفاق ولا يعودان بأية فائدة .

ويجب على الشخص الفقير بمؤهّلات النجاح ألا يستسلم إلى المصير الأليم فيضيّع وقته الثمين بمعاتبة القدر الغاشم ، وعليه ألاّ يضيع ثقته بنفسه لأنّ عدّة سنوات من العمل المفيد والسعي الدائب كفيلة بتغيير « الحظوظ » . إنّنا نثق كلّ الثقة بنجاح من يعمل بجدّ وثبات ولا يجعل للتشاؤم سبيلاً إلى قلبه . والثقة بالنفس لا تعني الاعتقاد بامتلاك مواهب غير موجودة بل تعني أن يقبل المرء حالته الحاضرة كما هي ويحاول تحسينها ورفع مستواها . وما من شكّ في أنّه سينجح إذا وضع النجاح نصب عينيه .

عامل الإرادة

١ ـــ هناك كلمة مأثورة تقول : « الإرادة هي المقدرة » ، ونقول نحن إن الإرادة هي بذل الجهد . وإذا فهمت بهذا المعنى تقود إلى نتائج حاسمة ، بحيث تحدث في الدرجة الأولى تطوّرات جسديّة ونفسية تكون تهيئة لعناصر النجاح ، وتقوم مقام المواهب الطبيعية بعد شيء من الجهد . ولنعد الآن إلى تصنيف عناصر النجاح الرئيسيّة لنرى كيف يمكن للإرادة أن تسدّ مسدّها .

أ ـــ الثقافة الجسدية ـــ يستطيع أولئك الذين حرمتهم الطبيعة من المظهر الجسماني المناسب أن يكيفوا شكل جسدهم بأنفسهم وذلك بواسطة ثقافة جسدية حصيفة . وفيما يتعلق بالوجه يكفي أن يتمرّن المرء على الهدوء والتفكير والإرادة ليرسم على قسماته طابع الجاذبيّة . والصفة الثابتة التي يوجهها العقل

المدرك تستطيع أن تغير قناع الوجه الكئيب ، وبإمكان كل فرد أن يمارس التمارين الصحيّة والجماليّة ، ويستطيع إذا لزم الأمر أن يستعين بجراحة التجميل .

ب ـ القوة الحيوية ـ مهما كانت القوة الحيوية ضعيفة فإن المرء يستطيع أن يطورها إذا عرف كيف ينميها ، ولا يحتاج ذلك إلاّ إلى عمل إرادي . أما الحساسية وقوّة التأثير على الناس فيمكن أن تجعلهما الإرادة قويتين بحيث يبدأ المرء بتمرين حساسيته ، ثم يتمرّن على عادة الملاحظة الواعية ، والتأمّل الذي يقارن بين الأمور ،والتحليل النفسي ، وتكوين الصور الذهنية الواضحة . وحين يبعد عن تفكيره كلّ ما يبدّد هذا التفكير ويشتّته بحيث يستطيع تركيزه على قضيّة أو حادثة فإنّه يتوصل إلى حلّ معضلاته مهما كانت .

ولكلّ إنسان أطماعه الخاصة . فبينما نرى أحدهم ينشد السلام والطمأنينة نرى الآخر ينشد الشهرة ، وغيره السيطرة والتسلّط . الخ . ولكن رغبة كسب المال تثير حماسة الجميع . وقوّة الطموح واستمرارها هي التي تسير المرء في حياته ، أما المحروم من هذه القوّة فإنّه يظلّ يخبط على غير هدى دون أن يصل إلى نتيجة مرضية .

وإرادة الشخص هي التي تجعله يكرّس بضع ساعات من كل أسبوع لوضع مخطّطه ورسم الطريق لسيره الموصل إلى الهدف . ويكفي أن يعزم المرء على أمر ويستعين بالإرادة حتّى يجد نفسه قد نفذ عزمه بنجاح . ويكفيه أيضاً أن يختار موقفاً ذهنيّاً ، مفكّراً ، منتبهاً حتى يتّسع ذكاؤه ويكتسب الشمول والنظام والوضوح . والرجل الذي يسعى لفهم ما يراه غامضاً ويحاول وضع الحلول لكلّ معضلة تجابهه يكتسب تفكيراً سليماً مدهشاً .

ج ـ التأمّل والحدس ـ ليس الحدس من ضروريات النجاح ولكنّه يساعد على بلوغه . وكثيراً ما نجد آثاره عند ذوي العقلية البديهيّة ولكنّ الآخرين

يكتسبونه بالتأمّل والتفكير . أما الانتباه ، والملاحظة ، وروح النقد فإنها تذلّل الكثير من الصعاب وتجعل الرجل يسير متئداً ، واثقاً من كلّ خطوة يخطوها . وهكذا نرى أن الإنسان يستطيع التغلّب على ضعفه وتردّده بشيء من الجهد والمثابرة والإدراك .

والإرادة الخيرة العاملة تدفع الذين لم يكن لهم من محيطهم ما يجعلهم يتلقون علوماً كافية أو خبرة وافية إلى التعلّم على أنفسهم ليتغلبوا على النقص في شخصيتهم ، وليست الكتب المفيدة بقليلة ، إنهم يستطيعون القراءة ، والسؤال ، والمناقشة ، وسيجدون أن المستحيل لا وجود له عند ذوي الإرادة القويّة .

وتعلّم المرء على نفسه لا يشكّل أية صعوبة عند وجود العزم والتصميم ؛ ولو استعرضنا أسماء الكتّاب والمخترعين والفنانين لرأينا الكثير منهم خلقوا أنفسهم بجهودهم الفرديّة . ويكفي أن يضع المرء لنفسه منهاجاً محدوداً تدريجيّاً يهدف قبل كل شيء إلى زيادة المعرفة ، ليجد نفسه قد ارتفع إلى مستوى ذوي الثقافة العالية . والتعليم بالمراسلة الذي أصبح منظماً في أيامنا يسهل الدراسة ويجعل الرجل المتخلف عن الركب يلحق بالقافلة وربما يسبقها .

٢ ــ التأثير الشخصي ــ ذكرنا عند حديثنا عن عناصر الحظ الخارجي أن يبدأ المرء حياته العملية بسند وعلاقات ورأس مال . ولا يمكنه أن يرتجل شيئاً من ذلك ، ولكن التأثير الشخصي ــ فنّ التأثير على الغير ــ يستطيع أن يكسب المرء سنداً وعلاقات ، ويوحي الاعتبار والثقة ، أما رأس المال فإن وجوده بين يدي رجل عاطل من المواهب لا يفيده شيئاً . والرجل الموهوب المدبّر يستطيع الوصول إلى رأس المال حين يكتسب ثقة الناس واحترامهم . وهناك تجار عديدون لا يملكون من رؤوس الأموال سوى ثقة الناس ، والمعاملة الأمينة .

وفي الناس من يتمتّع بموهبة خارقة في أحد فروع العمل ولكن الصدفة

تضطره إلى العمل بغير هذا الفرع ، فهل ييأس ويسرع إلى الفشل والإخفاق ؟ كلا . فالملاحظة الواعية والتجربة تجعلانه ينجح في عمله الحالي كنجاحه في العمل الذي يجيده . إنّه لا يعتمد على الحظّ ويترك مصيره للقدر ولكنّه يدأب ويعمل كأنّه متأكّد أنّ حظّه كامن في عمله ، وأن ليس هناك من أعجوبة أو معجزة ينتظرها لتمنحه النجاح بطريقة عفويّة دون أن يتعب . فالاعتماد على النفس هو سلاحه الوحيد .

٣ — النجاح الارادي — إذا نجح بعض الأشخاص المحظوظين لأنّهم يتمتعون بتنظيم جسدي وعقلي عالٍ ، ودراسة كافية ، وألقاب ضخمة ، ومراكز غير عادية ، فإن هناك أناساً لا يملكون سوى خصائص من النوع الوسط ، ولم يتلقّوا سوى علوم ابتدائية ، وقد اضطروا إلى ترك المدرسة الابتدائية ليجاهدوا في سبيل لقمة العيش . وليس من المستغرب أن نجد بين هذا الصنف من الناس من تغلب على المصاعب واقتحم طريقه بعزم متين وإرادة جبّارة ، فبلغ القمّة واستولى على الثروة . وليس في ذلك ما يدهش لأنّ أولئك المراهقين المجهولين الخابطين على غير هدى في الأزقّة والأكواخ ، المحرومين من العلم والإرشاد ، البعيدين عن كلّ عناية اجتماعيّة ، لم ينصرفوا إلى اجترار مآسيهم ولم يجلسوا إلى الحائط يسندونه بظهورهم ويندبون حظّهم العاثر ، بل جابهوا المصاعب وكافحوها كلّ يوم وكلّ ساعة ، وبذلوا جهودهم لتقوية شخصيتهم واكتساب ما ينفعهم ، وكانوا على استعداد لدفع ثمن كلّ خطوة إلى الأمام من عرقهم ، وهكذا استفادوا من كلّ دقيقة في حياتهم حتى بلغوا ما يصبون إليه . فالنجاح ليس بالعملية السهلة ولا هو باللعب المسلي ، ولكنّه كفاح دائم وجهد متواصل .

وليس النجاح مستحيلاً على من يطلبه ويجاهد في سبيل بلوغه ، ولكنّه مستحيل على الخانعين القانعين بالحياة الذليلة المتواكلة .

العوائق الرئيسية

١ ـ الاعتقاد بالتقصير

إن الصفات التي تساعد على النجاح بعضها مكتسب والبعض الآخر يتعلمه المرء بالمران . وهذه الصفات على العموم سهلة على من يطلبها لأن تهذيبها واستعمالها وتنميتها لا تحتاج إلى ذكاء خارق أو تعب منهك ، ولا يلزمها سوى درجة عاديّة من وضوح الروح والسيطرة على النفس . فدرجة صحّة الحكم على العمل هي نفسها درجة قابلية النجاح .

وهناك آلاف من الناس يستطيعون أن ينجحوا ولكنهم لا ينجحون لأنهم لا يعرفون أن يفرضوا على أنفسهم كل يوم تنفيذ عمل أو قياماً بمهمّة في أوقات فراغهم . ونجد خمسين بالمئة بين عمال الزراعة والصناعة والتجارة أو الإدارة متحلين بمواهب تجعلهم يرتفعون إلى وضعية أسمى من وضعيتهم الحالية ، ولكن هذا الارتفاع يتطلب جهوداً قويّة ، فهل هم على استعداد لبذل هذه الجهود ؟ إن هناك عائقين يعترضان سبيلهم :

فالعائق الأول هو الشكّ في جدوى الجهد المبذول . والحقيقة أن عادة العمل تأتي بسرعة إذا طلبت باستمرار ، وما من شكّ في أنها تقود الجهد إلى نتيجة مرضية .

والعائق الثاني هو الخوف من عدم الحصول على النتائج التي يلاحقها المرء باختياره إذا كان متأكّداً من الوصول إليها . إنّه إذا سار وفقاً لطريقة مدروسة وعمل باستمرار ، فلا يمكن إلا أن يصل إلى نتيجة . ونحن لا نريد هنا أن نغذّي آمالاً خياليّة مفرطة في التفاؤل لأن قيمة كتابنا هذا في صدقه

وواقعيته ، ونرجو من القارىء أن يعيرنا شيئاً من انتباهه عندما نحذّره من كلّ ما يجعله يعتقد أنّه مقصّر لا يستطيع عمل شيء نافع .

٢ ـ تأثير المحيط

إن المحيط الذي يتألف من أناس متنورين متزنين يشكّل عنصراً هاماً من عناصر النجاح . وما من شكّ في أن الذين ينشأون في محيط كهذا يكونون سعداء ولكنهم قلائل مع الأسف ، ولهذا فإنّنا نتوجّه بحديثنا إلى الآخرين المحرومين من المقويات النفسية التي ينشرها المحيط الراقي بين أفراده . وأول ما نقوله هو أن كلّ إيحاء مستمرّ يعمل بقوّة كأنّه جهد كبير يفرض نفسه إذا أراد المرء التحرّر من قبضة محيطه الوضيع . إنّ عليه أن يتعلّم كيف يستقلّ عن الوسط الموحي ، وأن يعمل ويفكّر بطريقة شخصيّة لا علاقة لها بغيرها . ونحن لا نعتقد بالتأثير الحاسم للمحيط من الوجهة المادية والأخلاقيّة . لأن المرء يستطيع ، إذا أراد ، أن يتخلص من رواسب محيطه وعائلته إذا أحسن إعداد الخطّة وهيّأ نفسه لاتّباع طريق خاصّ به . وحين يتمرّن على السيطرة على نفسه ، والتغلّب على المؤثرات ، ويفرض على نفسه سلوكاً مبنيّاً على التفكير بحياته الخاصة ، فإنّه سيكتسب ما يجنّبه الاهتمام بالانعكاسات التي تحدث . وكلّ فرد يكون سيّداً لنفسه عندما يكون وحيداً يصبح سيداً لنفسه عندما يكون مع الآخرين .

٣ ـ الاستسلام

إنّ المؤثرات الخارجيّة بانضمامها إلى المؤثرات الداخليّة تشكّل ميلاً طبيعيّاً تحملنا حركتنا الأولى على الخضوع له . ومن هنا تتكون العادات التي تقف أكثر الأحيان في طريق النجاح ، ولهذا يجب أن نغتنم أول فرصة للانعتاق

من هذه العبودية بأن نكوّن لأنفسنا عادة الانعتاق من جميع الأعمال العادية التافهة في الحياة محاولين الاهتمام بالعمل المنتج الذي يقود إلى أفضل النتائج. وقد رأينا أن من يريد النجاح عليه أن ينمّي جميع إمكاناته؛ والأعمال الأكثر بساطة تبدو في كلّ لحظة كوسائل لهذا النموّ، فعلينا أن ننفذها بإتقان، وبعد أن نتغلّب على صعوباتها وعلى كلّ محاولة للاستسلام والتخاذل نحاول اكتساب ما أمكن من الوضوح والسهولة والسرعة.

ولا بدّ في أول الأمر من تعب ناتج عن التوتّر النفسي الذي يفرضه «التغلّب على هذا المجرى». وهذا التعب يشبه الانحناء الذي يعقب استعمال العضلات غير المتحركة. إن الكفاح ضدّ الاستسلام يتطلب تحريك مختلف عناصر الآلية النفسية.

٤ ـ التيهان والأحلام

إن عدم استقرار الانتباه يشكّل عائقاً خطيراً. فلكي تنجح، وتتعلم، وتنتج، وتحكم حكماً صائباً، يجب أن تكون ذا انتباه مركّز ثابت لأن تشتّت الفكر يضعف الروح ويبعثر الجهود؛ فالحالم يتخيّل بدلاً من أن يلاحظ، ومن يستسلم لأحلامه يخسر فعاليته ويقوم بأعماله بشكل آلي كالمصاب بالكابوس الذي يمشي ويتحدث وهو نائم. أما إذا اعتبرنا الأحلام كفترة راحة واسترخاء فإنها لا تشكّل خطراً على أن نبتعد عنها أثناء العمل. و «أحلام المستقبل» ليست في الواقع سوى أحلام يبحث فيها المرء بشكل واع عن أشياء تتعلّق بمصيره، فيتخيّل مستقبله كما يشتهيه. ولكن هذه الأحلام تقود إلى إهمال الحاضر بما فيه من مشاكل وأعمال. ولهذا يجب أن نتجنب مصادر الأحلام من روايات وأفلام تحمل المرء على أجنحة الخيال وتبعده عن واقعه. وأفضل وسيلة لتجنب هذا العائق هي الابتعاد عن البطالة وتشتيت الجهد، ويتوصّل

المرء إلى ذلك بقليل من مراقبة النفس ، فلا يفكّر إلاّ بما يعمل ، ولا يصرف تفكيره إلى شيئين في وقت واحد . وتكون فعالية الانتباه مرضية بقدر الإقلال من الاستسلام للأحلام .

٥ ـ اللعب

إنّنا نتسامح بممارسة اللعب إذا كان رائده الراحة والتسلية والابتعاد موقّتاً عن مشاكل العمل في فترة الاستراحة . أمّا ألعاب الحظ ـ القمار ـ فإنها مدعاة للتبذير وإحلال ذوق المخاطرة محلّ ذوق الجهد ، ودليلنا على ذلك هو المقامر الذي يخسر أمواله ، وتزداد مجازفته بازدياد خسارته ، فينهض خاوي الوفاض ليعود إلى بيته مهيضاً منهوكاً فارغاً ، وما إن يحصل على بعض المال حتّى يعود إلى اللعب مجازفاً بما معه ، منصرفاً عن التفكير بالكسب الحلال والعمل المنتج إلى الرغبة في أموال غيره .

وطلب النجاح يحتاج إلى نفس طويل، وأفضل الساعات هي تلك التي تكرس لذلك ، وكلما خصّص المرء كثيراً من الوقت والتفكير يكون النجاح أسرع وأهمّ ، ولا نرى نحن في هذا العمل الدائب تضحية بل هو تعزية وسلوى . وربما أصيب العامل ببعض التردّد مفكّراً بما يقول الناس عنه ؛ ورأي الناس فيه عائق يجب أن يتخطّاه ، وهو فرصة سانحة تساعده على تقوية نفسه واختبار متانة أعصابه . وعادة الاهتمام بأقوال الغير وآرائهم مخالفة لتطوّر الإبداع الذي هو شرط أساسي للنجاح . ووراء استهجان الناس لأعماله غيرة وإعجاب فعليه ألا يهتمّ بذلك لأن النجاح يتطلّب منه أن ينصرف بروحه وجسده إلى مهمته ، وأكثر الموهوبين لا ينجحون إلا بهذا الثمن . وكلمتنا الأخيرة هي أن الذين يقومون بعمل كبير لا يتّسع وقتهم للّعب .

٦ ـ المجون

إن أشكال المجون العنيفة تلاشي إمكانات النجاح ، إلا أن هناك نوعاً من المجون يستطاع تسميته بالخفة ، يجب أن نحذره لأنّه منتشر بشكل واسع ، إنّه يتألف من استعداد روح ماجنة ، مهذارة ، مفتوحة على السطحيات ، تسيطر عليها التفاهة ، فلا تستطيع أن تركّز بشكل جدي على القضايا المهمة في الحياة . والماجنون يحاولون بشكل لا واعٍ أن يخلقوا حولهم جوّاً من الهرج ، فيغتنمون كلّ فرصة للضحك والمزاح. وهم لا يهتمون أثناء عملهمُ المهني بفهم المعلومات المتعلّقة بالعمل ، وينقصهم دائماً الاستمرار في محاولاتهم المجدية لأنّهم ينصرفون إلى الهزل . إنّهم يهتمون بألوف الأشياء ولذلك يجنون أقلّ الفوائد لأنّهم قليلاً ما يعرفون هدفهم ويلاحقونه أو يكتسبون الوسائل اللازمة لبلوغه. وإذا داعب مخيلتهم حلم مستقبل أفضل فإنهم لا يستطيعون أن يركّزوا إرادتهم عليه .

إنّ السنوات الواقعة بين سنّ الخامسة عشرة والثلاثين هي ذات قيمة حاسمة في مستقبل الفرد ، وعليه أن ينظّم فيها عمل جهازه العقلي ، وأن يوجّه طاقاته إلى ما فيه الخير ويستفيد من أوقات الفراغ في سبيل الحصول على درجة من القوة تكفيه لبلوغ النجاح . ومما يؤسف له أن تلك السنوات الثمينة والطاقات الطازجة لم توضع موضع الاستفادة إلاّ بشكل ضئيل لأن الشاب ينصرف فيها إلى السطحيات بدلاً من الانصراف إلى الأمور المجدية . ونعتقد نحن أن مهمّة توجيهه في هذه الفترة تقع على عاتق الوالدين والمربين ، إذ يكون من واجبهم أن يراقبوا تصرّفاته ويدفعوه إلى القيام بأعماله بمهارة واندفاع ورغبة وأن لا يتركوه يستسلم لمشاغل تافهة تؤذيه ولا تنفعه وتبدّد طاقاته بما لا طائل تحته .

٧ ــ **الوقت**

ما من أحد يستطيع أن يؤمن نجاحه إلاّ إذا عرف كيف يستفيد من وقته . وحاجة الجسم إلى الراحة لا تتعدّى ثماني ساعات نوم كلّ ليلة ، فإذا أضفنا إليها ساعة واحدة للنزهة وثلاث ساعات للطعام والزينة نجد أن ساعات البطالة بلغت اثنّي عشرة ساعة باليوم ، ويبقى اثنتا عشرة ساعة أخرى على المرء أن يستفيد من كل دقيقة منها لأن كلّ ساعة لا تستعمل في العمل المجدي تكون ضائعة مهدورة .

الشروط الأساسية لنجاح الارادة

١ ــ **عادة السيطرة على النفس**

لكي يصبح المرء قادراً على بلوغ النجاح يجب أن يعمل على تقوية نفسه من النواحي الجسدية والعقلية والأخلاقية . وكلّ عمل ، مهما كانت أهميته ، يحتاج إلى طاقة ، وقدرة ، وتماسك ، ولن يكون هناك نجاح مؤكّد إلاّ إذا تسلّح المرء بالمعرفة التقنية ، والثقافة العامة ، والأساليب المنتجة ، وبدون ذلك فإنّه لن يستطيع القيام بمهمته على خير وجه .

وتقوية الجسد أمر لا غنى عنه ، فالجسم الضعيف لا يستطيع الاستمرار ولا يقوى على المقاومة ؛ وكذلك فإن اكتساب الدقّة ، وتوسيع الثقافة ، وتهذيب اللفظ ، والتمرن على تطبيق التأثير الشخصي ، كلها أمور لا بدّ منها لمن يركب الأمر العظيم ويسعى لرفع مستواه .

فعلى الطالب إذن أن يعمل باستمرار لإيجاد توازنه العضوي وفعاليته المفكّرة ، الأمر الذي يضطره إلى التنكّر لبعض ميوله وهجر الكثير من رغباته ؛ وبكلمة مقتضبة : السيطرة على نفسه .

وليس هذا بالأمر السهل ، فالكائن البشري لا يقوم مختاراً إلا بالجهود التي يجد نفسه مضطراً إلى القيام بها ، فالغرائز ، والمحرضات ، والمخيلة ، والآلية ، تقف كلها لتدافع عن وجودها إذا ظهرت بعض المحاولات التي تمسّ سلطانها ؛ ولتتغلّب عليها يجب أن تجرّب مراقبة نفسك طوال نصف يوم ، أي أن تظلّ منتبهاً ، ساهراً على تمييز ما هو معقول مقبول أو معيب شائن في أفكارك وكلامك وأعمالك . وهذه المراقبة الذاتية تشكّل المرحلة الأولى في الجهاد لامتلاك النفس .

أنت معتاد ، مثلاً ، أن لا تقوم بأي عمل طوال السهرة . فإذا عقدت العزم في يوم جميل على أن تجلس إلى دروسك كلّ مساء فتكون بذلك قد بدأت تكافح ميلك إلى البطالة ، وسلوكك المعتاد ، وسكون أجهزتك الفكرية . وإذا فتحت كتابك وركّزت انتباهك عليه ، أي أنّك صمّمت على تنفيذ عزمك والسيطرة على نفسك ، فإنّك ستشعر بالتعب في بادىء الأمر ، ولكن عليك ألاّ تلقي بالاً لذلك إذا أردت أن تنجح ، بل جابه هذا العائق بعزم وإصرار كأنّك تقوم بتمرين قاسٍ يعطيك القوة . وبالفعل فإن استمرارك في تنفيذ عزمك يكسبك القوّة والغلبة على ميولك السابقة ، وسترى أن عادة امتلاك النفس قد تأصلت فيك ، وأنك ربحت الشوط .

٢ ـ مراقبة النفس

إن مراقبة النفس لمعرفة الأخطاء أمر ليس هناك أعظم فائدة منه ولهذا نشير بممارسته . ومراقبة النفس في البلاد الانكلوساكسونية ، أي فنّ السيطرة

على معبرات الوجه ، والحركات ، والكلام ، تشكّل العنصر الأساسي في التربية . إنهم يدخلون عامل السيطرة على النفس في ذهن الولد منذ صغره ، فيكتسب منه هدوءاً ، ومقاومة ، ولامبالاة ، تلك الصفات التي أكسبت الجنس البريطاني صفات خاصة وميزة خليقة بالتقدير .

ولكي تكتسب هذه الصفة الممتازة عليك أن تتمرن على إخفاء عواطفك فلا تظهر على قسمات وجهك . . . فسواء سقط شيء على الأرض وأحدث ضجة ، أو وجّه إليك أحد الأوباش كلمات مهينة ، أو أنك شعرت بألم فجائي لا تعرف سببه ، عليك أن تظلّ محتفظاً بهدوئك ورباطة جأشك ؛ فلا ينمّ أيُّ أثر على ما يعتلج في صدرك . وعليك في الدرجة الثانية أن تتحدث بتؤدة ، فلا تسرع ، وأن تختار عباراتك لتكون مفهومة واضحة ليس فيها لبس أو إبهام .

وتطبيق هذه الإرشادات لا يساعد فقط على تكوين عادة السيطرة على النفس ، بل يتبعها أيضاً هدوء عام للجهاز العصبي ؛ وهكذا تصبح بالتدريج غير قابل للتأثر ، وستشعر أنك أصبحت أكثر قوّة وثقة بنفسك وستتمّ أعمالك اليوميّة بإتقان .

٣ ــ تنظيم الأعمال

عليك قبل كل شيء أن تنظّم الأمور المتعلقة بحياتك : استعمال الحكمة في التغذية ؛ التحرك في الهواء الطلق بقليل من الجهد العضلي ، الانتباه لفعالية التنفس والعروق ، ملاحظة قانون الراحة الليليّة ، إبعاد كل ما يسبّب التسمم الجسدي والنفسي ، زيادة قوّة الانتاج كمية ونوعاً .

إن المرء يستطيع أن يقضي على الخوف من الإجهاد بشرط أن يسير بشكل تدريجي ، وليس العمل الكثير هو الذي يجهد ، بل الفوضى والسير على

غير هدى . فاليوم المنظم ، والمنهاج المدروس للشواغل المتتابعة ، والمثابرة دون إسراع ولا تباطؤ لا تنتج تعباً مفرطاً ، ولكنّ الانحطاط في القوى ، والخمود الفيزيولوجي ، يأتيان في الغالب من الاستعمال الفوضوي لأوقات الفراغ وليس من الفعالية الشديدة . والنوم الهادىء والراحة يأتيان بالتحسن الملموس في المقاومة الجسدية والمرونة الفكرية . ونحن نشير عليك بأن تعتاد التفكير في الأعمال التي يجب أن تقوم بها وتلك التي يجب أن تمتنع عنها ، وأن تصمّم العزم مسبقاً على السلوك اللازم حيال هذه أو تلك . وعلى كل فرد أن يستعرض أشغاله ، والصعوبات التي تحول دون إتمامها ، وأن ينفذ مقدماً إلى البواعث التي تضيع الوقت ويسهر على الاستفادة من الاختبارات السابقة ، وأن يعيش ويعمل وفقاً لما عقد العزم عليه ، ويرفض الخضوع للتأثيرات المعاكسة ، وبهذا يكسب استقلاله ، ويصبح عمله نابعاً من نفسه وحدها .

وسنضع هنا بعض الأسئلة اللازمة التي يجب أن يلقيها المرء على نفسه إذا أراد مراقبة أعماله :

هل استعملت يومي بشكل نافع ؟

في أي وقت وفي أية مناسبة حاولت إضاعة الوقت ؟

هل كنت دائم الانتباه أثناء عملي ومنصرفاً إلى ما أقوم به ؟

هل قمت اليوم بجهد لتقوية النفس واكتساب المعلومات المفيدة ؟

هل هناك أسباب لتبديد الجهد وإضاعته أستطيع الاحتراز منها ؟

هل أنا متلائم مع مقاصدي ؟

هل زادت معرفتي ؟

هل أنا هادىء مفكر طوال النهار ؟

هل استسلمت لتأثير الغير وقيادته ؟

هل أنا متساهل في تبديد طاقتي على غير جدوى ؟

ونحن لا نشكّ في أن المبتدىء سيجد صعوبة في القيام إلى عمله في الساعة المقرّرة ويظلّ متابعاً هذا العمل إلى نهايته دون تأفف أو ضجر ، ولكنّ العادة ، والرغبة في العمل تجعلانه يتغلب على تأفّفه . وإذا كان الأمر متعلقاً بعمل مادي لا يحتاج إلى انتباه كامل فإن البدء بهذا العمل سيكون متعباً ، والأمر أكثر صعوبة إذا تعلق بعمل يحتاج إلى جهد وتفكير وإبداع . ولكنّ الرجل الذي ينصرف عن المسرات الوقتيّة ، ويدير ظهره لما يضعف همّته ، ويغلق أذنيه عن كلّ ما يلهيه ، لا بدّ أن تندفع قوّته الذاتيّة وتخرج من مكمنها لتقوم بعملها الناجح .

وقد كتب الدكتور انكوس فصلاً ماتعاً يصف فيه جهاد المرء للتغلب على الصعوبات والمحرضات فقال :

« لنفرض أنّك عدت إلى عملك الفكري بعد مماطلة متتابعة وأزمات كثيرة من الكسل والتشاؤم ، وقد تصوّرت أن الجهد الإرادي الذي بذلته للوصول إلى حالتك هذه هو الضرورة الوحيدة ، وأن كل شيء سيسير بعد الآن دون عائق .

« ولكنك ما كدت تبدأ بالكتابة أو بالرسم حتى شعرت برغبة جامحة تدفعك إلى الخروج والنزهة ، فهناك النسيم العليل والمناظر الجميلة والجو الدافىء الحالم الذي يجعل فكرتك تتضح هناك وتتبلور أكثر من البيت ، ولكنك لو لم تكن معتاداً هذه الرغبة بشكل غريزي لأسرعت بالنهوض وخرجت ، وتكون بذلك قد سقطت في الفخّ الذي نصبه لك الكائن الغريزي الذي أرهقته الراحة الجسدية ، وبذلك يكون المركز الغريزي الذي يجد في الخروج والسير وسيلته المميزة في العمل قد خدع يقظتك .

« ولنفرض أنّك تعرف هذا الفخ فلم تنخدع به ، ودفعتك إرادتك

إلى البقاء وإتمام العمل الذي تودّ البدء به ، فعند ذلك يظهر عمل الكائن الغريزي بشكل آخر . إنّ حاجة العمل الجسدي قد اختفت كأن ذلك قد حدث بفعل ساحر ، ولكنك بدأت تشعر بعطش عنيف بنسبة ازدياد العمل العقلي ، وهنا أيضاً نجد فخاً قد نصبه لك المركز الغريزي لأن كلّ جرعة تتناولها من المائع تجرّ قسماً من القوّة العصبية في تلك اللحظة إلى الدماغ بحيث تؤخر قليلاً ما أردت تحقيقه .

« ولكنك سيطرت أيضاً على هذا الإحساس وبدأ قلمك يكتب على الورقة ، وعند ذلك نشطت المراكز الغريزية الأخرى إلى العمل . إن الحاجات الجسدية قد سكتت ولكن التأثيرات العاطفية جاءت تحلّ محلها ، وبدأت صور الكفاح الماضي ، والمحبة القديمة ، وأطماع الغد ، ترتسم شيئاً فشيئاً ، وإذا بك تشعر بقوّة لا تقاوم تدفعك إلى إلقاء القلم ، والاستلقاء لتترك روحك تسير سابحة في الهدوء الكئيب أو في الأحلام العنيفة ، مستعرضاً ما مرّ عليك ، مستعيداً ذكريات الماضي ، مفكّراً بآمال المستقبل .

« كم من شبان قليلي الخبرة قد استسلموا لهذا الإحساس وظلّ عملهم معلّقاً غير تام ! . . إنها أفعال منعكسة لا يمكن السيطرة عليها إلاّ بعادة التنظيم ، ويساعد عامل السنّ على ذلك كثيراً .

« إنّك إذا عرفت أن تقاوم ، أثناء عملك ، الغضب ، والهياج العصبي ، والتأثر العاطفي ، وأردت متابعة طريقك ، فإنّك تتوقف فجأة ، وقد شعت في نفسك فكرة بديعة تفتح لك آفاقاً واسعة غير مطروقة ، ثم تأتيك فكرة أخرى ، ثم سلسلة من الفكرات تجعلك تسرع إلى قلمك أو لوحتك لتسجّل ملاحظاتك . . . ولكنك تكون قد ابتعدت عن موضوعك الأول ، وحين تعود إلى نفسك يكون دماغك قد نهكه الجهد الذي بذله ولا تستطيع أن تتقدم بعيداً .

« هذه هي حقيقة طريقة الفعل المنعكس في الكرة الفكرية التي لم تنشأ أن تخضع للإرادة ».

٤ ـ مراقبة المخيلة

إنّ استعمال المخيلة للتذكر ، أو التصنيف ، أو التفكير بالذكريات ، أو الملاحظات والمعلومات ، أو لإيجاد حلّ لمشكلة مستعصية ، يكون استعمالاً مفيداً . ونحن متأكدون أن الفعالية الواعية للمخيلة تؤثر بشكل حسن على تفتّح جميع عناصر الذكاء . وبعد ، فكيف نستطيع بدون المخيلة أن نتبصّر ، ونأمر ، وننظّم ؟

أمّا ما يجب مراقبته فهي الصور العفوية الناتجة عن ميولنا وتأثرنا ، لأنّ هذه الصور تشوّه الحقائق وتضل قوة الحكم . ومن يجد في نفسه دافعاً نحو فن ، أو علم ، أو مهنة ، يتخيل نفسه مالكاً جميع الاستعدادات التي يتطلبها ميله . وليس التفاؤل الذي يجعلنا نتصور أن كل شيء سيتمّ وفقاً لآمالنا ، والتشاؤم الذي يوسّع إمكانات الإخفاق ، سوى حالتين خياليتين تسير الأولى منهما بثقة وابتسام وتسير الثانية بإهمال وحزن .

وقد حذّرنا القارىء مما يدعى « أحلام المستقبل » . ونحن نشير عليه هنا أن يؤسس كل مشاريعه ، ومخططاته ، ومقاصده على معلومات أكيدة واضحة ، والحظّ لا يبتسم إلا للجسورين الباردين المحترسين ولأولئك الذين لا تجعلهم العفوية والمخيلة يندفعون في طريق المغامرة .

٥ ـ التوجيه الرزين للتفكير

يعتقد بعض علماء النفس أن التفكير لا يؤثر فقط على الذين صدر عنهم بل على أولئك الذين يكونون موضع التفكير أيضاً . ونحن نشاركهم هذا الرأي

وربما شاركنا بعض القراء . ولكن لنفرض أنّه رأي خاطىء ولنعد بأهمية التفكير إلى دوره الداخلي . فمما لا شكّ فيه أن عملية قيادة التفكير تؤلف لكلّ فرد أفضل وسيلة لتحسين مصيره . والتوجيه الرزين للتفكير يسمح لنا بالاتجاه نحو غاية واحدة في جميع مقاصدنا وأعمالنا . وليس هناك من شيء يمكن الوصول إليه في يوم واحد ، ولكن يمكن بلوغه بسرعة وضبط إذا استطعنا إتقان تطبيق ما مر معنا من تعليمات . فكلّ باعث أو إلهام لا بدّ أن ينتج عن سبب أو عدّة أسباب داخلية ، ومحاولة تمييز هذه الأسباب أو معرفة مصادر أفكارنا المعتادة أو غير المألوفة هي الخطوة الأولى نحو إمكان توجيه هذه الأفكار وقيادتها . ومعرفة استعمال الوقت رغم المؤثرات المثبطة تقودنا بسرعة إلى السيطرة على التفكير .

وهناك مراحل ثلاث يجب اجتيازها للوصول إلى هذا الهدف :

فالمرحلة الأولى نبلغها حين نكتسب القدرة على الانغماس في العمل إلى درجة ننسى فيها كلّ ما يجري حولنا من ضجّة أو حركة أو حديث .

والثانية تهدف إلى إمكان التفكير بقضية معينة أطول وقت ممكن وفي أية لحظة كانت دون أن يتحوّل انتباهنا عنها .

والمرحلة الثالثة هي التوصّل إلى صفاء الروح بصرف النظر عن جميع المؤثرات .

والتعليم الذاتي هو وحده الذي يجعلنا نصل إلى كلّ ذلك ، ولكنه يحتاج إلى كثير من الإرادة القوية والاستمرار . وليس هناك شيء مستحيل على من صمّم أن يبلغ الكمال ويكون شيئاً مذكوراً .

النجاح في تحقيق الامور

١ ـ الأساس

حين نتكلم عن التطبيق العملي فإنّنا نستحضر في أذهاننا صور أناس قد انغمسوا في أعمالهم وانصرفوا إليها ، وهذا الانغماس ضروري ولكنه غير كاف لأن التطبيق العملي لا يكون ذا فائدة إلا بشرط أن يضمّ الفعالية الكاملة للروح وتركيز كلّ المصادر النفسية على الفهم والتنفيذ . وحين تكون كلّ خصائصك مستيقظة هادفة إلى الحصول على نتيجة ما فأنت في حالة تطبيق عملي . ويكفيك للاحتفاظ بهذه الحالة أن تسعى دون كلل للانصراف إليها رغم الميول التي تشدّ بك نحو الأوتوماتيكية الآلية ؛ والأعمال الأكثر بساطة يمكن أن توفّر هذه الفرصة ، وستجد كلّ الخير في العمل بطريقة مفكرة واعية . وقد قال برنتيس مولفورد : « عندما كنت أحفر لأول مرة في حياتي منجماً من الذهب في كاليفورنيا ، قال لي عامل قديم من عمال المعادن : أيها الشاب ، أنت تجهد نفسك بشكل سيء ، وعليك أن تضع كثيراً من ذكائك في معولك .

« وحين فكرت بهذه الكلمة رأيت أن عملي يحتاج إلى التعاون بين الذكاء والعضلات . يحتاج الذكاء لقيادة العضلات ، ويحتاجه لوضع الرفش في المكان الذي يستطيع فيه أن يرفع كثيراً من التراب بقليل من القوّة ، ويحتاجه لقذف التراب إلى خارج الحفرة . وقد رأيت أنّني كلما استكثرت من وضع التفكير في المعول فإنني أحفر بصورة أفضل ويصبح العمل لعباً بالنسبة إليّ وأستطيع الاستمرار به . ورأيت أيضاً أنّه كلما تحوّل تفكيري عن عملي يصبح صعباً علي . »

ترينا هذه الملاحظة أن العمل الخالي من التفكير لا يقود إلى نتيجة . وأكثر المشاكل التي تفرضها الحياة علينا تتوقف بشكل حاسم على الحيوية التي نضعها في بحثنا عن الحلول . وهنا تظهر بوضوح فائدة التصميم على التقدم ، هذا التصميم الذي يجعلنا نسير بطريقة مفكّرة ، محاولين في الوقت نفسه اكتساب الاتقان والسرعة والمهارة . وتطبيق ذلك لا يحوّل الاخفاق إلى نجاح فقط ولكنه يحارب الرتابة في الأعمال المضجرة .

ومعظم الذين فرضت عليهم الظروف أعمالاً لا يميلون إليها يعتقدون أنّه يجب عليهم أن يشعروا بالميل نحوها أولاً ليكتسبوا مهارة فيها ، والممارسة تنتج المهارة وهذه بدورها تنتج الميل ، وهكذا يحب المرء أعمالاً اضطرته الظروف إلى القيام بها دون رغبة ، فيدأب على تنفيذها بجدّ . وليس هذا بالنتيجة القليلة لأن من الممكن أن تصبح نقطة الانطلاق .

٢ ـ وحدة النجاح

إذا كان صحيحاً أن النجاح العام يتألف من عدة نجاحات ثانويّة فإن كلّ مهمة تنتهي إلى خير نستطيع أن ندعوها وحدة النجاح . إن كلّ مسابقة تعالج بنجاح في الامتحانات يكون لها أثرها في النتيجة النهائيّة . وفي حصيلة الحساب التجاري الشهري يكون لكلّ صفقة منفردة رقمها الخاصّ في المجموع العام . وهكذا فإن كلّ صفة تهذّب وتقوّى ، وكلّ واجب يومي يتمم بإتقان ، يؤثران على مجموع الصفات والخصائص التي تساعد على النجاح .

لنفرض أن هناك شاباً يرغب في توسيع أفقه ولكنه لم يقرر المصير النهائي الذي يلائمه ، فإنّه يهدف في أول الأمر إلى الحصول على وضعيّة مرتفعة قليلاً عن وضعيته الحالية ، وإذا كان هناك امتحان عليه أن يجتازه فإن مجموع العلامات التي يجب أن يكسبها لن يوقفه عند حدّ ، فهو يعلم

أنّه يستطيع زيادة معلوماته كلّ يوم ، وأنّه يستطيع أن يكتسب في فترة محدودة جميع المعارف اللازمة لنجاحه . وإذا كان غير معتاد القراءة فإنّه سيجد بعض الصعوبة في باديء الأمر ولكنّ العادة تساعده فيتغلب على الصعوبة ، ويألف الكتاب ، ويشعر بلذّة فائقة في الدرس .

والنجاح مرجّح لكل شخص صمم على أن يصبح خبيراً في عمله ؛ ويكفيه أن يعقد العزم ، وينفذ الشروط المطلوبة ويقوم بالخطوات اللازمة .

٣ ـ اختيار العمل

إن كثيراً من الناس يضعون مسألة الدخل وحدها نصب أعينهم ولا يهتمون ، من بين جميع الأعمال المعروضة عليهم ، بسوى العمل الذي يؤمن لهم أكبر قدر من الربح المادي ، إنهم لا يرون النجاح إلا في اكتساب الثروة . وهناك آخرون لا يشعرون بسرور إذا لم يمارسوا عملاً يميلون إليه وتأتي قضيّة المال في الدرجة الثانية بالنسبة إليهم . ونحن لا نشكّ لحظة في ضرورة اتباع الشخص للعمل الذي يميل إليه ؛ ولما كانت أمزجة الناس وميولهم تختلف لاعتبارات كثيرة فإنّنا نرى من اللازم تصنيفهم إلى نماذج نجملها بما يلي :

النموذج الأول ـ لا يتطلب في حياته سوى ما يتيح له العيش بسلام ، وهدفه في الحياة أن يقوم بعمل سهل التنفيذ فلا يتطلب جهداً جسديّاً أو عقليّاً . وهذا النوع من الناس يلائمه منصب إداري ذو راتب معين : فإذا حصل عليه بلغ النجاح .

النموذج الثاني ـ إن كلمة النجاح لا تتضمن عند هذا النموذج من الناس فكرة التفوّق المادي فقط بل تتضمن أيضاً تلبية حاجة بنّاءة للحساسية الفكرية : أي اكتساب معرفة خارقة بعمل مّا يتطلب حيوية وذوقاً جماليّاً . ومكان هذا الصنف من الناس بين المهندسين والمزخرفين أو بين الكتّاب والرسامين .

إن كلّ همه أن يرفع مستواه وأن يتطلع إلى فوق رغم ما في ذلك من أخطار ، وهو يبعثر طاقاته في أكثر الأحيان محاولاً الصعود إلى قمم عسيرة على مواهبه .

النموذج الثالث — يضمّ جميع أولئك الذين تحملهم فعاليتهم المحققة على اختراع أو تنظيم الأجهزة في جميع الميادين التي يميلون إلى العمل فيها . إنهم يجدون حلولاً للمشاكل العملية أفضل من غيرهم . ويخرج منهم الأوّال ، والمهندس الحاذق ، والبائع ، وخالق الأعمال ، والممثل النابغ ، والدبلوماسي الداهية . ولكن هذا النموذج يبعثر انتباهه ويقسمه على كثير من القضايا ، ولكي ينجح عليه أن يركّز انتباهه على شيء معين .

النموذج الرابع — إنّه الأكثر كفاحاً لأنّه يتحرك آليّاً ضدّ كلّ معاكسة ، وكلّ همّه أن يفرض نفسه، ويحارب ، ويسعى إلى السيطرة . وهو يكافح بحرارة في سبيل مصالحه إذا كانت أنانيته تحتفظ بشكلها البدائي المادي : ولكنه ينسى نفسه في بعض الأحيان ليحارب في سبيل قضيّة شخصية.

أمّا إذا كان قليل الثقافة فإن عنايته تنصبّ على المواد الخام ليكيفها وفقاً لذوقه ويفرض عليها الشكل الذي يستهويه ، ويكون عندئذ حدّاداً أو سبّاكاً أو مقصب أحجار . وإذا كان مستواه العقلي مرتفعاً فإنّه يهاجم أشكال الشرّ على أنواعها فيكون شرطيّاً أو جراحاً أو مصلحاً . وهذا الصنف من الناس يكون عديم الشفقة ، يضحي بكلّ من يقف في طريقه . ومن المؤسف أنّ الانسانيّة لم تتخلص بعد من هذا الصنف من الرجال . فهناك الدكتاتوريون والغزاة الذين يستثمرون ويقتلون الآلاف في سبيل أطماعهم .

إن اعتياد الهدوء . وضبط النفس ، والتربية الفلسفية ، وعادة الحذر والاحتراس يمكن أن تقرر التوازن عند هذا الصنف من الناس .

النموذج الخامس — يهدف إلى الاستقلال والتخلص منّ كلّ سيطرة ، فهو يخضع للقوانين والمبادىء ذات الصبغة الإنسانيّة الشرعيّة ، ولكنه لا يطيق

سلطة الغير التي تضايقه ، ولهذا يفضل أن يتعب ليطير بجناحيه بدلاً من أن يطير بجناحي غيره ، ولا يعيش على أجرة يأخذها من الناس ، ومن ناحية ثانية فإنّه لا يحب أن يقوم بقيادة الغير ، فمكانه إذن بين رجال الأعمال كوسيط أو سمسار . الخ . وطبيعة هذا النموذج يمكن أن تتقوّى تدريجاً إذا عرف أثناء تلمذته أن يستفيد ويختبر ويحتمل .

وقد عرضنا هذه النماذج على أنظار القارىء لتتفتّح مخيلته وليجد فيها عوناً على وعي الميول التي توجّهه .

٤ ــ الاستعلام

إذا تجهّز المرء بجميع المعلومات التي يحتاجها في عمله يصبح بإمكانه حذف معظم العناصر التي تعيق نجاحه . وعليه لأجل ذلك أن يبذل عناية خاصة لمرحلة الاستعلام التي تسبق التنفيذ . وهكذا نرى أن اختيار مهنة أو عمل يحتاج إلى دراسة مسبقة . وهذه الدراسة تستهدف شيئين هامّين :

أ ــ هل أن العمل الذي نريد القيام به يتيح لنا الحصول على النتيجة النهائيّة للهدف الذي نسعى إليه ؟ . إن المصدر الأكثر صحة للمعلومات المفيدة هو الرجل الذي سار قبلنا على الطريق . اذهب إلى الذين يقومون بالمهنة التي وقع اختيارك عليها وانظر إليهم كيف يعملون ، وحاول أن توطّد علاقات شخصيّة مع عدّة منهم ، وأن تجعلهم يتكلمون عن عملهم ، واصغ إلى ما يقوله أهل الخبرة. وليس سوى ذلك يمكنك من الحصول على وثائق مفصلة حقيقية.

ب ــ لكي تدرس قيمة كلّ نوع من العمل عليك أن تمارسه عملياً ، أي أن تدخل فيه كعامل أو معاون. ومن الخطر أن تفتتح عملاً ، فندقاً أو مكتبة مثلاً ، دون أن تكون مطلعاً على دقائق المهنة ، وقد قيل : إن الحظّ يبتسم للجسورين . ونرى نحن أنّ هذه فكرة خاطئة يكثر ضحاياها . والحقيقة

أن الحظّ يبتسم طويلاً للجسورين الباردين المتزنين .

٥ ــ العزم

إن العمل والوقت يتيحان ملء الفراغ ، واكتساب الوسائل ، واجتياز المراحل ، أما ما يجب أن تعقد عليه العزم فهو « السير على الطريق » . وقد رأينا أن النجاح في أي شيء يحتاج إلى مستوى من المعلومات أكثر ارتفاعاً ، ومعرفة فنية أكثر اتساعاً .

عليك أن تصمّم على استعمال وقتك في العمليات اللازمة لتحصل على المعارف التي تساعدك في عملك . ومدة قليلة من الاجتهاد والعزم تجعل الرجل العادي خبيراً بالعمل الذي يريده .

٦ ــ العمل

عندما يحاول المرء تنفيذ مخططه وفقاً لأسلوب صالح يحفظ له وقته فإنّ العوائق والقيود تطلّ برأسها ، وما إن يتغلّب على العوائق الداخليّة حتى تعترضه العوائق الخارجيّة .

إنّ الإيحاء الذاتي يمكن أن يقدّم هنا خدمات حقيقية بشرط ألا تنتظر منه إلا ما يمكن أن يعطيه ، والمطلوب من الإيحاء الذاتي أن يخلق ويكوّن الصور الصالحة لزيادة الثبات في تنفيذ أي عمل تريد القيام به . ولكن ما هي الصور التي يجب أن تخلقها ؟ . . عليك أن تخلق أولاً صوراً النتيجة المرجوة وذلك لتحرض طموحك . ثم صورة السرور الملازم لفرض أي عمل على نفسك لأنك إذا لم تشعر بسرور العمل فلا يمكن أن تنجح . وبعد ذلك صورة العاطفة المؤلمة أو الحسرة التي تشعر بها لحرمانك من بعض ملذاتك في سبيل الانصراف إلى ما أنت بسبيله . والإيحاء الذاتي لا يتمّ إلاّ بشرط أن تنقل

تفكيرك إلى الصور الملائمة ، وأن تعيشها بحرارة وتلازمها إذا استطعت . وفكرة المنفعة التي سيحصل عليها المرء عندما يقوم إلى عمله في الساعة المقررة ، وينصرف إليها بكلّ كيانه طوال يومه بحيث لا يشعر بشيء مما حوله ، هي أعظم الإيحاءات الذاتية وأجداها .

٧ ـ الإصرار

ينتج النجاح في جميع الأعمال من معرفتك كيف « تصر » على عملك وتستمر به . وبهذا تكسب الاختبار ، وتربح الزبائن ، وتغنم الفرصة . وما من رجل يصرّ على عمل إلا وينتهي إليه .

والإصرار ، كجميع مظاهر الإرادة ، نجد أصوله في الروح التي تعتاد ممارسته . والفرص التي تسهّل ذلك كثيرة . فهناك مثلاً نص استعصى عليك فهمه ، فبدلاً من الانصراف عنه إلى غيره تستطيع أن تكرس له ساعة من وقت فراغك ، وسترى أنّ مغاليقه تنفتح أمامك . حلل النصّ كلمة كلمة ، واختصر الشرح بشكل واضح ، وعدْ إلى دراسته وتفهمه كلما سنحت الفرصة ، وسترى أن إصرارك على فهمه يمزّق الصعوبات ويبدّدها ، ولا تنسَ أن قطرة الماء المتتابعة تحفر أخدوداً في الصخر الأصمّ .

النجاح الشخصي

١ ــ استعدادات أوليّة

إن التأثير الناجح ، وإيحاء الثقة ، والاحترام ، ومختلف درجات التعاطف ، ومعرفة التأثير على أفكار الغير تلعب كلها دوراً عظيماً في كلّ مراحل الحياة . وهناك بعض الصفات الجسدية البحتة كتكوين الوجه ، والبنية الجسدية ، ونظافة المظهر ، وأناقة الثياب ، تلعب دورها أيضاً . وللاستفادة من كلّ هذه الصفات علينا ألا نهمل شيئاً يؤثر على نظر أولئك الذين جعلتهم الظروف في طريقنا وارتبطنا معهم بعمل . ولا ينبغي إهمال القواعد الصحية التامّة وإصلاح المظهر الخارجي ، ولكن العناصر الأساسيّة في النجاح هي العناصر النفسية ، وفي الدرجة الأولى تقف التربية .

ويمكننا تعريف التربية بأنّها معرفة التكلم والتصرف بفطنة واحتراس في جميع الظروف . ولا نقصد بذلك أن يكون المرء نسخة تقليدية عن بعض اللطفاء الذين يحسنون الحديث ويكيفون مواقفهم حسب الظروف ، بل أن يستوحي قانون اللياقة وفقاً للاختبار ويستهدف الكياسة في علاقاته مع الناس . والإرشادات العامة لقانون اللياقة تتألف من عدم النزق حيال كبيري السن ، والجنس الآخر ، ومع الأولاد ، وأن يتوسّل المرء بالبراهين ، والتدرج في الإفهام ، والرصانة ، والبشاشة ، والمجاملة . وأهمية اللياقة ليست فقط في العلاقات التي يعقدها الفرد مع الناس في سبيل مهنته أو تجارته بل أن يجعلها دستوراً له في حياته اليوميّة .

ولكي تتكلم لغة الاختصاصيين الفنيّة في الإيحاء فإن مراعاة قواعد التربية

الصالحة تتيح خلق ما يدعى الحالة الجاذبة حيال جميع من يعنيهم الأمر ، وبالنتيجة تخلق التعاطف ، وتستميل الناس ، وتفتح الباب في كل دماغ أمام بذرة الأفكار التي نريد أنْ نجعلها تتفتّح . ونحن لا نريد هنا أن نستعرض تفاصيل « العرف واللياقة » فنحيل القارىء إلى أحد الكتب التي تبحث هذا الموضوع ونشير عليه أن يدرسه بدقّة .

والفرد الراغب في إكمال وإتقان وسائل النجاح الشخصي عليه أن يتقن قواعد اللغة ، ووضوح الكلام وسهولته ، لأن في ذلك تكملة ضرورية لتربية النفس .

٢ – الهدوء والتحفظ

إنّ الهدوء عامل مهمّ من عوامل النجاح ، وهو أفضل وسيلة لتبقى بمنجى من المؤثرات الخارجية ، فلا يثيرك العنف ولا تدهشك الجرأة ، وكلّ فرد يتحلى بالهدوء يشيع حوله أثراً من الطمأنينة ، ويكون وجوده لطيفاً ، مرغوباً فيه ، حيث يبحث عنه الناس ويبتعد المهتاجون الذين يعيشون في الفوضى والتعب ؛ فالهدوء يؤثر ويستميل .

ومعظم الخاضعين لسيطرة أعصابهم يتخيّلون أنّه يستحيل عليهم التغلب على طبيعتهم ، ولكنهم إذا خصّصوا ساعة من يومهم ، ولمدّة ثلاثة أشهر ، في سبيل التخلص من هذا العيب فإنّهم سيجدون أنفسهم قد تخلصوا منه تماماً .

وهذه إحدى الحالات الأكثر خطراً يرويها لنا كربيه – جامان في أحد كتبه . قال : « بينما كنت أتحدث مع مدير أحد مستشفيات المجانين إذ تقدّم إلينا أحد هؤلاء وقال :

– إنّني أشعر اليوم بالرغبة في تمزيق ثيابي .

فأجابه المدير :

ـ أنت تذكر بماذا توعدتك . فإذا عدت إلى تمزيق ثيابك فسأجبرك على الاستحمام طوال ثلاث ساعات .

فابتعد المجنون ببطء دون أن يفوه بكلمة ، فالحمام الفاتر لمدة طويلة منهك جدّاً ، ويستعملونه خصوصاً مع المجانين الهائجين الذين يلجأون إلى العنف ، فهو علاج وقصاص معاً للذين تصيبهم الأزمات الحادّة .

وكان من عادة هذا المجنون أن يمزق ثيابه عدة مرات بالشهر ، وكانوا يجبرونه على الاستحمام ويزيدون المدّة في كلّ مرة ، ولهذا أصبح يخاف من ذلك . وقد ظهرت جدوى هذه المعالجة بتباعد أزمات الجنون تدريجاً .

ولما عدت إلى المأوى بعد عدّة أسابيع كان همي الأول أن أستعلم عن الثياب إذا كانت قد مزقت . فأجابني المدير : كلا إنّه قاوم وانتصر .

وعند ذلك قلت في نفسي : إذا كان سلوك المجانين يمكن إصلاحه ، فكيف نستبعد قدرتنا في السيطرة على أنفسنا ، وبالنتيجة على مصيرنا ؟ »

والعظة الأخلاقيّة المستخرجة من حكاية العالم النفساني كربيه ـ جامان تدعو إلى التأمّل في حالة أولئك الذين يعتقدون أن اكتساب الهدوء مستحيل . إنّه ممكن وليس بمستحيل ، بشرط أن تطمح إلى الهدوء لتصبح الجهود خفيفة هينة . صمّم على الوصول إلى درجة لا يمكن لشخص أو لشيء فيها أن يمنعك من الاستقرار ، واجعل من تصميمك وعزمك مثالاً أو قضيّة جدارة شخصيّة ، وحين تشعر بأي دافع إلى الثورة والهياج فلا تستكن بل قاوم ما استطعت وستجد نفسك بعد قليل مسيطراً على نفسيتك وأعصابك .

وهناك أنواع عديدة من التمارين الخاصة تساعد على اكتساب الهدوء . ولن نتحدث هنا إلا عن اثنين لا يستلزمان تكريس وقت خاص . فالأول يقضي بأن تتكلم دائماً بتمهّل واتزان دون إسراع مهما كانت الظروف ، وهذا سهل إذا كان موضوع الحديث سهلاً دمثاً . ولكنك إذا تخليت عن

مراقبة نفسك فإن الميل إلى الإسراع بالكلام سيدفعك إلى ذلك . وإذا كنت لم تسيطر قبلاً على هذا الميل حينما كان الأمر سهلاً فإنّك لن تستطيع الوصول إلى بلوغ أمنيتك في السيطرة إلا بجهد كبير .

أما التمرين الثاني فهو اعتياد إرخاء العضلات إرخاء تامّاً . وهناك وقت خاص بذلك هو ساعة القيلولة اليوميّة أو النوم ليلاً ، حيث تتمدّد ، وتكفّ عن الحركة ، وتتخيل نفسك كتلة جامدة ملقاة لا حياة فيها .

والتحفظ كذلك يساعد على النجاح الشخصي ، لأن الرجل المتحفظ يحتفظ بسرّ مبادئه الموجهة ، وفلسفته في الحياة ، ونظراته الخاصة إلى الكائنات والأشياء ، ومشاريعه أو مطامعه العميقة . إنّه يتجنب الحديث عن نفسه ويحثّ الآخرين على إبراز أفكارهم دون أن يوجه إليهم أسئلة تفضح غرضه ، بل يستعلم عن آرائهم في هذه القضيّة أو تلك بطريقة لبقة .

والتحفظ يمنع «رفع الكلفة» ويقضي بالاعتدال ، ويكسب روح الملاحظة ، والقدرة على التحليل ، وتمييز الطباع ، الأمر الذي يجعل المتحلي به أبعد ما يكون عن الوقوع في شرك الغير وأكثر تجنّباً لكلّ ما يعود عليه بالشر .

٣ ـ الصلابة

إنّ الصلابة هي الاستمرار والمثابرة على التصرف بطريقة مقصودة والسير في طريق مرسوم رغم جميع المحرضات والبواعث الّتي تزين للمرء الابتعاد عن هذا الطريق أو أن تزل رجله فيه . فالصلابة إذن تفترض ، كشرط أولي ، القبول بقواعد محكمة يلتزمها المرء عن قصد وإصرار . والصفة الحازمة توحي نوعاً من الاعتبار لا يحصل عليه المائعون والعاطلون من الصلابة ، لأنّ هؤلاء يتركون زمامهم لغيرهم ، ويقادون بسهولة ، ويجبرون على العمل ضد مصالحهم . ومن ناحية أخرى فإن عديم الصلابة لا يوحي أي ثقة مهما كانت

مقاصده سليمة ونبيلة ، لأنّه إذا وعد عن صدق وخلوص نيّة فإن وعوده تتلاشى عند أقلّ نسمة معاكسة ولذلك لا يمكن الاعتماد عليه .

ولكي يربح المرء معركة الاستقرار والاستمرار عليه أن يسيطر سيطرة كافية على المقاومات الصادرة عن الداخل — أي عن الميول الشخصيّة — وبذلك يصبح من السهل التغلّب على المؤثرات الخارجيّة — أي على إيحاءات الغير — أما المران فيقوم بعمل الباقي .

إن الفرصة المتاحة لمقاومة تحريض الاتجاهات المعاكسة يجب أن تُغتنم كفرصة لتمرين مقوّ ، حيث يتعلّم المرء أن يرفض طلباً وهو يبتسم ، وأن يتمسّك برفضه دون أن تفارقه البشاشة ، ويتجنب كلّ مناقشة أو عرض للأسباب الموجبة . وهناك فنّ يُكتسب بصعوبة ويقضي بأن تجابه الاشمئزاز بتعبير حاذق عن الأسف ، وتتخلص بلباقة . وعليك في أول الأمر ألا تهتمّ كثيراً بالتأثير الحاصل ، وربما وصفت بالعناد أو بعدم الميل إلى الاختلاط بالناس ، ولكنّنا نعدّ هذه الصفة تقدّماً ، لأن الشهرة السيئة التي يمكن أن توصف بها تدلّ على عدم الضعف أو الخضوع للغير .

وهناك نوع آخر من التمارين يعرض لنا عند وقوع الجدال أو التحريض ، فعلى المرء أن يسلّح نفسه بالهدوء التام والعزم الثابت لئلاّ يخفق أو تصيبه الحيرة عند وجود الحجج المقنعة المفاجئة ، وأن يتمسك بوجهة نظره التي يعتبرها صحيحة ، فيفحص الآراء المعاكسة بهدوء ، ويجيب متمهّلاً محدداً رأيه وما عقد العزم عليه . وبقدر هبوط المجادلات غير المفيدة تتّسع القفزة نحو النتيجة النهائيّة .

وجميع أبحاث المغناطيسية الشخصيّة تأمر بإيجاد ما يسمّى « المواقف الثابتة » كعادة النظر المركّز الذي يقضي بالتطلّع إلى الشخص الذي تحدّثه من النقطة التي تجمع زوايا العين الداخلية . ولهذا العمل أهميّة كبيرة ولكنّه

لا يشكل ، كما يعتقد البعض ، وسيلة سحرية للتأثير على الغير . إنّه يساعد من يستعمله على تركيز تفكيره ، ومن ناحية أخرى فهو يستولي على انتباه من يتحدث إليه ، ولكن العين الأكثر ثباتاً لا تؤثّر مطلقاً إذا كانت النفسية التي وراء العين ينقصها العزم والقوة . وليست العينان هما اللتان تسحران بل هو النشاط الإرادي الذي تعبر عنه العينان ، ولهذا فإن كلمتنا الأخيرة هي : إن تربية الصلابة الباطنية أفضل من التصنّع الظاهر .

٤ ـ فهم الطباع

إذا أردت التأثير على أحد الأفراد ؛ ولكي تكون على اتفاق مع الشخص الذي تلتقي به كل يوم ـ كشريكك مثلاً ـ ؛ ولكي تحسب حساب ما يمكن أن تنتظره من كلّ إنسان أو تتفق مع أشخاص يتوقف عليهم عملك ، فإن بسيكولوجية الملاحظة تقدّم لك خدمات عظيمة . إنها تهدف إلى إدراك مركبات طبع كل فرد ، وفهم أعماله المقصودة والعفوية والأفعال المنعكسة التي تحصل عند هذه الاحتمالات أو تلك ، وما يستحسنه وما ينفر منه ، وما يستطيع عمله أو لا يستطيع . ولكن على أي شيء يرتكز هذا الحدس أو الإدراك المسبق ؟ إنّه يرتكز على ما يكشف عنه الشخص نفسه بصورة لا واعية ، وذلك بهيئته ، ومعبراته ، ونبرات صوته ، ولغته ، ونظراته ، وسلوكه العام . ومن المعلوم أن الناس لا يعرف بعضهم بعضاً معرفة كاملة بواسطة المراسلة ، ولكن كلّ فرد يستطيع أن يلاحظ من هم حوله ويحاول أن يفهمهم . وهذه المهمّة لا تحتاج إلى موهبة غير عادية من التغلغل في أعماق النفوس ، لأن معظم الناس يكشفون عن خباياهم بأنفسهم ويظهرون انفتاحاً قلبياً أو تلقائية تكون كافية لدراستهم يومياً ولمدّة أسبوع أو أسبوعين ، وهذا الوقت كاف لمعرفة أكثر نوابض شخصيتهم .

ولكي ترتّب أو تفسر ملاحظاتك بشكل موافق فإن من مصلحتك أن توجّه بحثك بالتتابع نحو المواضيع الثلاثة الآتية :

أ ــ تعيين المظهر الذي يحاول الشخص الظهور به .

ب ــ تحديد ما يتخيل أنّه يعرف ، ويستطيع ، ويستحق ، الخ .

ج ــ تعيين ماهيته ، وما يعرف ، وما يستطيع عمله حقيقة . وسندرس كلاً من هذه المواضيع بشيء من الاقتضاب .

أ ــ المظهر الذي يحاول الشخص الظهور به ــ من المؤكّد أن معظم الكائنات البشرية تهتمّ بما يعتقد الناس بها أكثر من اهتمامها بصفتها الحقيقية . وهؤلاء الناس يهتمون قليلاً بالتحقق من وجود عيب أو نقص إذا كان مجهولاً من الآخرين ، ويكون عزاؤهم أن هذا العيب لا يراه الناس ولذلك نراهم يتحدثون ويعملون بشكل يبعد عنهم أي شك ، وهذا الاهتمام بإخفاء النقص يشكّل دلائل ممتازة لمن يعرف أن يفتح عينيه وأذنيه . والشخص الذي يرغب باكتساب بعض الفوائد ويعجز عن تحقيقها فإنّه يجد في الغالب عزاء إذا استطاع أن يخدع الناس ويجعلهم يعتقدون أنّه يملك هذه الفوائد . وقد يستطيع الذين يدأبون ، عن وعي ولهدف معين ، على الظهور بمظهر شخص آخر يختلف عن شخصيتهم ، أن يخدعوا الناس . ومن هنا تأتي فائدة الاهتمام بالشخص ، وتحليله ، وسبر أغواره لأنّه ألبس شخصيته الحقيقية قناعاً مموهاً يجب اختراقه للوصول إلى ما يكمن وراءه . وعليك في هذه الحالة أن تحلّل أقواله ، وأن تتساءل عما يقصد من وراء هذه الأقوال ، وما يريد أن يلقيه في روعنا ، وما هي الأفكار التي يريد أن يخلقها فينا ، وما هي الميول التي يكشفها هذا الكلام .

ب ــ ما يعتقده الشخص في نفسه ــ إن بعض الأشخاص الغريزيين يريدون ألاّ يكوّن الناس فكرة عن شخصيّتهم الحقيقية ؛ وهناك آخرون

يحللون أنفسهم ويحاولون معرفة قيمتهم . والفئتان تؤلفان نوعين متناقضين من الشواذ ، لأن معظم النساء والرجال يعتقدون أنهم موهوبون متحلون بصفات غير موجودة فيهم أصلاً . إنّهم ينتحلون الصفات التي لا يملكونها عن غير وعي ، وبنيّة سليمة ، ليحققوا النموذج الذي يريدون أن يكونوه . وليس من الصعب تقدير الانحراف الذي يفصل درجتهم الحقيقية من ناحية الذكاء ، والحساسية ، والطاقة ، والمعرفة ، عن الدرجة التي يتخيلون أنهم يملكونها . وملاحظة واحدة تكفي لإعطائهم قيمتهم الحقيقية : إذ يكفي أن تذكر عدم الدقة ، وعدم الضبط أو المبالغات التي تظهر منهم عندما يقومون بعمل يمكن متابعة إتمامه بانتباه .

إن الخياليين يعتقدون ، بشيء من سلامة النيّة أو المرض ، أنهم يملكون مزايا وهميّة ويستطيعون الحصول على نتائج بعيدة عن متناول أيديهم . فهم يخدعون أنفسهم عن المحركات الحقيقية لتفكيرهم وعواطفهم وأعمالهم وأهمية دورهم وعن استعدادات الآخرين حيالهم .

ج ـ ماهية الشخص على حقيقتها ـ إن الملاحظتين السابقتين تفسحان المجال لحذف أشياء يستطاع بعدها تحليل ما هو موجود وراء الهيئات المقنّعة والواجهات المزخرفة وتعيين قيمة الشخص الحقيقية . أما النقاط الرئيسيّة التي يجب أن نقدر قيمتها فهي :

١ً ـ التركيب الجسدي ـ مميزات الوجه والقامة ـ القوة الحيويّة ـ القوّة العضلية ـ الغرائز والميول المادية ـ النقائص والضعف العارض .

٢ً ـ درجة الحساسية وكيفيّتها ـ قوة التأثير ـ قوة التأثّر ـ الميول العاطفية ـ الميل إلى المعاشرة والاختلاط بالناس .

٣ً ـ الإنصاف ـ اللطف والرأفة المعتدلان ـ القيم الإنسانيّة .

٤ً ـ درجة التعليم ـ نوع المعرفة وعمقها واتساعها ـ الطموح الفكري ـ المنطق ـ القيمة النظريّة العلمية للذكاء .

٥ً ـ التفكير والتلقائيّة .

٦ً ـ الطموح بوجه عام ـ الطاقة ـ الفعالية ـ الميل إلى المناهضة ـ الميل إلى الاكتساب .

٧ً ـ الميول المسيطرة ـ الشذوذ ـ الميل إلى الغرابة .

إن كلاًّ من النقاط المذكورة تشتمل على سلسلة من النقاط الثانوية . إنها « الأدراج » التي تصنف فيها الملاحظات وتنسق . والمهمّ في الأمر أن يتوصّل المرء إلى أن يشرح لنفسه بوضوح تكوين الأعمال والحركات لكلّ فرد يريد أن يبسط تأثيره عليه . وليس من المفيد توضيح جميع الصفات المشار إليها إلا في حالة تتطلب تحليلاً مسهباً جدّاً وكاملاً . وعلينا أن نهدف فقط إلى اكتشاف النوابض النفسية للشخص الذي نريد أن نتحدث عنه . وقد نتوصل إلى ذلك بالمران والتجربة . وبهذه الطريقة يستطيع العملاء الحاذقون والبائعون الممتازون ، وعلى العموم كل أولئك الذين يحملون في علاقاتهم مع الجمهور شيئاً من روح الملاحظة ، أن يكوّنوا بسرعة فكرة عن استعداد كلّ شخص يريدون التعامل معه .

٥ ـ التكتيك المقنع

إذا فهمت جيداً ما جاء في الفقرات الأربع من هذا الفصل ووضعتها موضع التنفيذ فسيخرج من شخصيتك تأثير ندعوه التأثير الجاذب ، لأن من مفعوله أن يعلم الناس بموهبتك ويدفعهم إلى السعي وراء شركتك والنظر إليك بعين الاعتبار . وستجد أن بعض الناس يشعرون نحوك بثقة عظيمة ، ويظلّ غيرهم متحفّظاً ، ولكنك فرضت على الجميع تأثيراً حسناً .

ومن ناحية أخرى فإنّك اكتسبت من هذه الدراسة عادة تحليل الطباع ولن يبقى عليك إلا أن تتفهم القواعد التالية في سبيل تكوين مهارتك في الاقناع :

أ ــ كن متزناً ــ حين تشعر أنّك على غير ما يرام من الناحيتين الجسدية والمعنوية فاعلم أن الوقت غير مناسب للقيام بعمل أو للتأثير على أفكار وسلوك الغير . ولذلك فعليك أن تختار أياماً تكون فيها مالكاً أكبر قدر ممكن من صفاء الروح والحيوية والهدوء ورباطة الجأش لتنفذ ما تريد .

ب ــ يجب أن تكون معلوماتك عميقة وافرة عما تتكلم عنه أو عما تريد أن توحيه ــ لا تستعرض إلا الموضوع الذي تكون متمكناً منه ، ولا تتوسّع أبداً بموضوع لم تنفذ ببصيرتك إلى داخله وتطّلع على خفاياه . وإذا أردت أن تبيع شيئاً فعليك أن تؤمن لنفسك المعلومات المعمقة عن السلعة والسوق . وحاول توسيع هذا المبدإ بحيث يشمل أعمالك الخاصة . فكّر جيّداً بما تريد إيحاءه ، واجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن موضوعه . وإذا أردت أن تولد عاطفة ما في نفسك فادرس الناحية النفسية من هذه العاطفة وادرس مختلف الطرق التي توصلك إلى إتقانها . وإذا أردت التأثير على أحد الأشخاص لتجعله راغباً بقضيّة أو مشروع فيجب أن تعرف كيف تعرض المشروع بطريقة جذابة تؤثّر على ذاك الشخص .

ج ــ اختر براهينك واعرضها بطريقة ترضي الغير ــ يجب أن تكون منسجماً مع إيحاءاتك لتثير ميول الناس . واعلم أنّه ما من أحد ينضمّ إلى رأيك بدافع إرضائك فقط إلا إذا كان له من وراء ذلك فائدة . وعليك في هذه الحالة أن تستهدف الأنانية البسيطة البحتة لكلّ فرد تريد التأثير عليه . ولكن أي نوع من هذه الأنانية تستهدف ؟ أهي الأنانية المادية أم العاطفيّة أم التخيلية أم الفكرية ؟ إنّ عليك وحدك أن تدرك ذلك وفقاً للمعلومات التي كوّنتها

حول نفسيّة محدّثك .

د ــ لا توقظ الخصومة ــ إن كلّ نقد أو إشارة تستهدف ما يمكن أن يشعر به الشخص بإهانة ، وكلّ استهجان جارح ، أو الإشارة إلى فراغ الصبر والسرعة في سبيل إنهاء الحديث ، هي أخطاء كبيرة تجعل محدثك يقف موقف المدافع لا موقف المستمع المنصت ، مع أن بإمكانك أن تخلق عنده حالة قبول ورضى . وتستطيع التثبّت من صحّة هذه النظريّة في محاولتك تربية ولدك . فإذا أردت أن تكافح عيباً عنده بالترديد على مسمعه ان هذا العيب ملازم له فلا يمكن أن تصل إلى نتيجة إيجابيّة ، أما إذا أثرت حماسته وأفهمته فضائل الصفة المعاكسة فإن العيب يختفي . ولهذا نشير عليك أن تقلع عن أية كلمة حادة ، وعن كلّ عنف وقسوة ، ولتكن لهجتك هادئة ، إيجابيّة ، وعباراتك منتقاة باعتناء ، ونظرتك حازمة ولكنها هادئة .

هـ ــ لا تفش سرك ــ لا تبدأ محدثك بالقول : « هذا ما أريده » ، ولا تصدر أمرك قبل أن تستعرض القضيّة وتقدّم حججك . وليكن كلامك مشجعاً لما يضمره الشخص وما يرغب فيه ويجعله يعقد عزمه من تلقاء نفسه على السير في الاتجاه الذي تريده . حاول أن تخلق عنده محبّة العمل حسب مقاصدك ، وقل له أشياء يمكن أن تكوّن عنده الفكرة التي تريد أن يتوقف عندها . أمّا العرض ، والاقتراحات ، والإغراءات فيجب ألا تستعين بها إلا إذا ألغيت مقدماً كلّ فكرة عدائيّة ، وأشربته كلّ الجرعات التي توجهه نحو قبول طلبك .

و ــ لا تتعجّل ــ بعد أن تبذر أفكارك في نفسه . أي بعد أن تقوم بالسلسلة الأولى من الإيحاءات ، عليك أن تترك لها الوقت اللازم لتقوم بعملها . ثمّ عد إلى عملك مرة ثانية ، وثالثة تاركاً فراغاً بين كلّ مرة وأخرى . إن أقوالك المعطاة على جرعات متباعدة يقوم اللاوعي ، والمخيلة ، والذاكرة

بتسجيلها . وفي الغد ، والأيام التالية بعده ، في نومه ويقظته ، تسير الانطباعات التي حددتها له نحو نهايتها المطلوبة. وقد قيل إن التكرار هو الذي يخلق قوة الإيحاء . ونشير نحن بأن تنوّع شكل الإيحاءات ولو كان موضوعها واحداً .

إن جميع الاستعدادات تعتبر قابلة للتغيير بواسطة إيحاءات ماهرة . أمّا إذا كانت الذهنية غير مهيّأة لقبول فكرة ما فإنّنا نجعلها عدائيّة إذا حاولنا أن نفرض رأينا عليها بسرعة ، ولهذا كان الأسلوب التدريجي ذا قيمة عظيمة .

٦ ــ الموقف الطبيعي

لا يمكن لتطبيق إرشاداتنا أن يصبح عادياً ويكف عن إثارة شعور المضايقة إلاّ بعد مدّة طويلة من مراقبة النفس ومتابعة الجهود اليوميّة . وعند ذلك فإن مراعاة مختلف المبادىء المعروضة في هذا الفصل تبلغ غايتها الكاملة ، لأن الموقف الطبيعي يزيد أهمية أيّ موقف آخر عشرة أضعاف . وعلينا أن نستعدّ لمجابهة الصعوبات أكثر من استعدادنا لتلقّي النتائج ، لأن تغيير التصرفات الذي سيفرضه الفرد على نفسه يمكن أن يلاحظه الناس ويسهبوا في التعليق عليه . وسيكون هذا الشخص موضع تندّر واستهزاء ، وسيلعب النقد دوره .

ولكنّنا نتعزّى في أن الرجل اليقظ سيعتبر المكاره التي تصيبه أثناء دور التطبيق لا أهمية لها ، وسيستفيد منها للتمرن على عدم التأثر ، والاستمرار في عمله . والمحاولات الأولى في كلّ عمل تكشف عن عدم المهارة عند المبتدىء . فأنت لا تستطيع أن تتعلم السباحة أو ركوب الدراجة دون أن تصدر عنك حركات خاطئة . ولو أتيح لك أن ترى أو تسمع ممثلي المآسي وهم يتمرنون على اللفظ والحركات عند تجربة أدوارهم لرأيت فيها أشياء مضحكة ، ولكن

حينما يصقل الفنان مواهبه بقوّة المران والعمل فإنّه يؤثر في الجمهور ويستولي على مشاعره .

وهذا التشبيه ليس تامّاً لأن اكتساب الهيئة الجذابة والتمرن على تطبيق العمل المقنع يمكن أن يتمّا دون إثارة اهتمام الغير إلا بطريق العرض . وأفضل طريقة تكسبك الهيئة الطبيعية بسرعة هي المثابرة على المران وتركيز الروح على الهدف المطلوب بلوغه . ولاجل ذلك عليك أن تقرأ التعليمات السابقة وتعيد قراءتها لتشبع مخيلتك . حاول أن تتخيل نفسك وقد امتلكت كل شيء ، واصرف أكبر عناية لإتقان فنّ معاشرة الناس .

٧ ـ الاستعدادات الأخلاقيّة

ليست الإرادة ، وسير العمل ، والوسائل الأخرى هي العوامل الوحيدة للنجاح الشخصي . والمهارة في الإقناع تتضاعف قوتها بواسطة الاندفاع الداخلي والحماسة الحقيقية . وفي كلّ مرة تشعر شعوراً عميقاً بما تحاول إقناع الناس به ، وتلاحظ قوانين الإيحاء ، فكن متأكّداً من وجود تأثيرك وجدواه . إنّ البائع الذي يدرك تماماً قيمة سلعته ويقدر على عرضها بطريقة واضحة لبقة لا بدّ أن يستمع الزبائن إليه ، ويلتفوا حوله ، ويكسب ثقتهم . والخطيب أو الواعظ لا يمكن أن يؤثر تأثيراً عميقاً على المستمعين رغم فصاحته وطريقة إلقائه السديدة إلا إذا وضع حرارة حقيقية مؤثرة في كلامه . ومن هذا نعلم أن القيمة الجوهريّة وصدق التفكير لهما من الأهمية أكثر من الوضوح والمهارة في عرض الأمور .

إن شعورنا العدائي حيال الآخرين يظهر بشكل صارخ رغم تغليفنا له بالبشاشة واللامبالاة... وبعكس ذلك فإن التعاطف والحب والعواطف السامية تشعّ في معبرات النظر وقسمات الوجه وحسن الخطاب .

والإرادة الطيبة ، والاستقامة ، والمحبة تختم بطابعها على الوجه ، والأساليب المتبعة ، والهيئة . والتأثير الشخصي ، والنجاح المتولد منه ، يأتيان على الخصوص من حياة نفسية عاملة حسنة التوجيه . أما الامتلاك الكامل ، أو السيطرة التامة على السلوك الخارجي مهما كانت أهميتها فلا يمكن أن تنتج وحدها نتائج عميقة .

والدرجات العليا من الجاذبيّة الفردية تتناول معينها من تفكير صاف ، مدرك ، منوّع . ولذلك يجب أن نهذّب قوّة الحساسية ، والذكاء دون أن نتخلى عن السيطرة عليهما .

قضية الصحة

١ ـ من العمى إلى المرض

قال تاسيت : « على كلّ إنسان يبلغ الثلاثين من عمره أن يكون طبيباً لنفسه » . وقال بوسيه : « إنّ الصحّة تتوقف على الاحتياطات المتخذة أكثر مما تتوقف على الأطباء » . ولكنّ التعليم في أيامنا هذه لا يعير إلا القليل من الاهتمام للمعلومات المتعلقة بعمل الأجهزة الداخلية . والقضيتان الغريبتان تماماً عن ثلاثة أرباع الجنس البشري هما الفيزيولوجيا والباتولوجيا .

والذين حبتهم الطبيعة بناء جسديّاً قويّاً لا يهتمون إلا قليلاً بمعرفة كيفية عمل الأعضاء التي يتركب جسدهم منها ووسائل الاحتفاظ بها سليمة وعوامل فسادها . إنهم يعيشون ويشيخون ويموتون بشكل طبيعي ، بينما يدفع الأعقاب ثمن أخطاء الآباء لأن العاطفة الأبويّة التي تحيط الولد بجميع أنواع العناية

دون أن تترك للطبيعة أي عمل تعمله لا نستطيع أن نعدّها فضيلة كبرى . وبينما نجد أناساً لا يعرفون الهموم ولا يتعرضون لأي تعب لما وفرته لهم الأقدار من لين العيش نجد غيرهم لا يعرفون سوى الهمّ والبؤس من المهد إلى اللحد.

وبين هؤلاء وأولئك نضع الأفراد العاديين الذين يملكون مقاومة معتدلة . ولكن الضعفاء كالأصحاء ينتظرون من الطبيب إرشادات تنير طريقهم ويتوقف عليهم وحدهم مراعاة القواعد التي تشدّد الضعفاء وتبعث فيهم القوة ، وتجنب الأصحاء الأزمات التي تسبب المرض .

وإذا ألححنا على ضرورة التزوّد بالمعلومات الفيزيولوجيّة فلكي نتيح لمن يستمعون إلى أوامر الأطباء ورجال الصحّة أن يفهموا هذه الأوامر بصورة أفضل ويضعوها موضع التقدير . وبإمكان كلّ فرد أن يميز بنيته الجسدية ويعرف قيمتها ، ويدرك وجود النقاط الضعيفة العاجزة عن المقاومة فيحصنها جهد استطاعته .

وأسباب الأمراض تختلف ، فمنها ما يكون جديداً عارضاً لا يمكن للمرض أن يحدث لولاه ؛ ومنها ذات أصول قديمة تتألف من ميول وراثيّة لم يستطع المريض تفاديها لأنّه يجهلها ؛ ومنها أخطاء دام عملها عشر سنوات ، أو عشرين ، أو ثلاثين ، توصلت في النتيجة إلى إفساد إحدى مناطق الجهاز العضوي ، ولم تثر الانتباه إلا بعد أن أدت إلى انحطاط خطير .

ولكن هناك علامات منذرة بوقوع المرض قبل أن يصبح خطيراً ، فتكون خفيفة في البدء ولكنها تبين للمريض أن حياته تبدّلت ، وأنّه يقف على مفترق طرق . ويكفي أن يهتمّ بنفسه عندئذ ليوقف عامل الشر . أمّا إذا لم يهتمّ بهذه الانذارات فإنها تتخذ صفة مؤلمة ، ويعود المريض إلى تخفيف هذا الألم بالمسكنات ، ويصرف النظر عنها لأنّه لا يعرف مؤداها وبالتالي لا يستطيع إنهاءها نهاية ملائمة .

٢ ــ الحالة التي تسبق المرض

إن الصحة الجسدية والكيماوية في الدم والبلاسما تفسح مجالاً لردود الفعل الذاتيّة والطبيعة العفوية لتلعب دورها ، وبفضل ذلك تتلاشى العوامل التي تولد الأمراض . وهذه الذاتية المحصنة تنتصر انتصاراً باهراً عند ذوي الطبائع القويّة التي يمكن تقويتها عند الضعفاء إذا استعانوا بشيء من الحكمة والحيطة . ويكفي لأجل ذلك تجنّب الإقلال أو الإكثار المعيب من الأغذية التي أسيء تدبيرها ومعالجة الضعف في إفراز نفايات هذه الأغذية . وملء الأجهزة الهضمية بالأخلاط القلوية والحامضة والآزوتيّة والسموم يمنع وظيفة هذه الأجهزة ، ويجعل الأعضاء أكثر تعرضاً للمرض ويزيد من تكاثر الجراثيم. وهذه الحالة هي « الحالة التي تسبق المرض » ، وقد يعقبها التهاب الأمعاء ، أو النزلة الصدرية ، أو التهاب الكلى ، أو آلام المعدة ، أو ضعف القلب ، أو الضعف العصبي ، وفقاً لحالة النقطة القليلة المقاومة في تلك المنطقة من الأحشاء .

ويقول الدكتور كايتون إن كلّ مرض هو عبارة عن أزمة تنظيف وعن جهد يبذله الجهاز العضوي ليطرد السموم والأطعمة الضارة التي تكدست فيه .

والحالة التي تسبق المرض تتميز بانحراف المزاج الذي يصبح مألوفاً وشديداً أكثر فأكثر . وعلينا حيال ذلك ألا نشعر بالانزعاج الذي يلازم المهووسين بالمرض الدائم ، فنتذكّر النظام الواجب اتباعه ، ونبحث بواسطة الطبيب عن السبب ونحاول مقاومته . وليست هناك أية أعراض للمرض يمكن أن تحدث دون أن يظهر أثرها .

وستجدون من يقول لكم ألاّ تهتموا بذلك ، إنّهم يدفعونكم إلى

الاستخفاف به ، وستجدون آخرين يمدحون أمامكم دواء أو برشاماً يقضي على كل داء . وسيؤكّد غيرهم أن ترديد عبارة مشجّعة خمسين مرة يكفي لإعادة كلّ شيء إلى نظامه . ولهذا كان نجاحك متوقفاً عليك وحدك ، فحاذر أن تضلّ . ومهما كان العارض المحذر فإنّه يعلمك :

ـ إن طعامك قد أسيء تركيبه ، غير كاف من بعض النواحي ، مفرط في النواحي الأخرى ، يجلب الضعف أو السمنة .

ـ إن التغيير الغذائي في الخلايا تنقصه المقويات التي يوفرها الهواء والشمس والحركة .

ـ إنّك نهكت آلتك الفيزيولوجيّة بهذه الطريقة أو بغيرها ، وعلى الخصوص عدم العناية براحتك الليلية .

ـ إن بنيتك الجسدية تعاني نقصاً وراثياً يجب معالجته .

٣ ـ سبعة مبادىء أساسيّة

لتجنب التسمم أو الاعياء في الحالة التي تسبق المرض يجب أن نبدأ بتضبيط وظيفة القناة الهضمية وملحقاتها . ويجري هذا التضبيط إذا اتبعنا المبادىء التالية :

أ ـ المباعدة الملائمة بين وجبات الطعام ـ إن المدة التي يحتاجها سير الطعام في المعدة تراوح بين ست ساعات وعشر ساعات ؛ ونعلم من ناحية أخرى أن تركيب العصارة المعويّة يتنوّع وفقاً لمختلف أنواع الأغذية . ووجبتان متقاربتان جدّاً تلبكان وتتعبان المعدة وغددها . وعدم هضم الوجبة الثانية يشوش العملية الكيماوية الهضمية للأولى . وهناك في الغالب ظاهرة واضحة تدلّ على تعب الجهاز الهضمي ، وقد يكون هذا التعب خطيراً . أمّا هذه الظاهرة فهي فقدان شهية الأكل . إنّنا نجلس إلى المائدة لأن ساعة الطعام قد

أتت ؛ وإذا كانت الأطعمة لذيذة مغرية فإنّنا نبتلعها ولكن بدون شهية كبيرة ، لأن الجوع الحقيقي ، أي الاحساس الشديد بالحاجة العضوية ، قد اختفى . وسيلزمنا أربع وعشرون ساعة ، وربما ثمان وأربعون ، من الحمية لاستعادة هذا الاحساس بالحاجة إلى الطعام ؛ وهذه المدّة هي التي تكفي لملاشاة جميع البقايا التي تلبك القناة الهضمية وتشلّ عملها ولإعادة الحالة الطبيعية إليها بواسطة الراحة . وبسبب عدم مراعاة الشروط التي تؤمن للشهيّة عودتها الدورية فإن التغييرات الغذائيّة في الخلايا تعمل بشكل غير تام . ويتبع ذلك أن التمثّل يجري بصورة سيئة ، ومن ناحية أخرى فإن الكبد والأمعاء والكلى المنهوكة تقوم بعملها بصورة ناقصة . وقد يتبع ذلك اضطرابات حادّة تدوم بضعة أشهر ، أو اضطرابات مزمنة تدوم بضع سنوات . وإذا حاول المصاب أن يقوم بعمل وسائل اصطناعية ضدّ انحطاط القوى ، كاستعمال المقبلات والمشروبات الروحية والقهوة ، فإنّه يستعجل ميعاده . ولذلك وجب اختيار لحظات متقطعة متباعدة تدوم ستّ ساعات على الأقلّ لتناول الطعام ، ثمّ تطول هذه المسافة سبع ساعات ، ثلاث عشرة ساعة ، عشرين ساعة لتوفير أطول مدّة ممكنة بين الوجبتين الرئيسيتين . ونضيف أن امتصاص أي شيء ما عدا الماء الصافي بين الوجبات يبقى بدون فائدة .

ب — استعمل عناصر الأطعمة الأربعة بنسبة ملائمة — إن الجهاز العضوي يحتاج إلى الآزوت والملح المعدني والهيدروكربون المشترك مع الدهن والأطعمة الحيّة والسلليلوزية . فإذا حذفت من طعامك أحد هذه العناصر أو أخذت منه بشكل غير كاف فإنّك توجد النقص في غذائك وتسبب لنفسك انحطاطاً في القوى . وإذا زدت الحصة الآزوتية عن المعدل أو زدت أحد العناصر الثلاثة الباقية فإنّك تسبب السمنة والثقل والفساد في الأخلاط . ولذلك يجب عليك أن تنظم لائحة مفصلة للتغذية الصحية . وإذا كان كتابنا الصغير هذا عاجزاً

عن استيعاب جميع التفاصيل فإنّنا سنحصر حديثنا في العاملين الأكثر انتشاراً ، ونعني بهما الإفراط في الآزوت والنقص في الفيتامين والسلليلوز .

إن السمك واللحم وحدهما يوفران لنا الآزوتات الغذائية اللازمة ، ومئة غرام يومياً تكفي تماماً . وباستثناء بعض الحالات الشاذّة فإن المرء إذا امتص ّ زيادة عن المعتاد مرتين أو ثلاثاً فإن النتيجة تظهر في التسمّم البولي والمنتجات السامة الأخرى التي تنهك الجسم ثم تأكل الكبد والكلية والشرايين وتعرض الدم والبلاسما لاجتياح الجراثيم . والأبنية المبنية « بالكلس والرمل » تستطيع وحدها أن تقاوم طويلاً . ولكي تحصل على معلومات صحيحة يكفيك أن تعرف عشرة أشخاص بلغوا الخمسين من عمرهم وتستفهم منهم عن صحتهم .

إنّ المواد الزائدة التي لا بدّ منها بسبب علاقتها بالفيتامين والسلليلوز يجب تأخير التهامها إلى ما بعد الطعام . وبدلاً من أن تؤكل أولاً قبل إضعافها فإنّك تستطيع قتل الحياة فيها بأن ترش عليها الخلّ وتأكلها بعد نهاية الوجبة وبذلك تخفف كثيراً من مفعولها .

ج — لتكن الكمية معتدلة — كثيراً ما ينعى الأطباء على الناس أنهم يأكلون أكثر من اللزوم ، لأن الإفراط في الطعام يسبب انحطاط القوى ، ويمكن أن تحتمله بعض الأجسام في بادىء الأمر ولكن النتيجة النهائيّة تكون واحدة . ونعرف أشخاصاً لا يشبعون لأنّهم يشعرون بنوع من السعار الجوعي ولا يشعرون بالامتلاء . وتمدّد المعدة على أثر حشر الطعام فيها يشعرهم بتعزية خادعة ، لأن تمدّد الجيب المعوي كلّ يوم يحدث فيه مركز اختمار يقلب النتيجة الصحيّة إلى عكسها . ومما يذكر أنّنا كلنا مصابون بهذا التمدّد المعوي الذي يكثر أو يقلّ لأن المربين قد خدعونا منذ الطفولة بقولهم الخاطىء : إن الغذاء الجيّد يتألف من الأكل الكثير .

وتحديد الكميات الملائمة لكلّ فرد ، حسب ميوله وتركيبه ، هو من عمل الاختصاصيين . ولكننا نسوق هذه النصيحة خوف الوقوع في الخطأ : « إن أي ثقل بعد الطعام ، مهما كان قليلاً ، يعني زيادة في الكمية الموجودة في القناة الهضمية » ومن اللازم لنا اتباع نظام معقول .

د – الهضم يبدأ في الفم – إن المواد الأولى من التاريخ الطبيعي والتي يتعلمها الأولاد في المدرسة تقول إن سحق الأطعمة بمساعدة الريق يجعلها تتعرض لتغييرات كيماوية أولية . والمادة الأوليّة التي تعالج بطريقة ملائمة في معمل الفم تصل إلى المعمل المعوي في الحالة المطلوبة التي يحتاجها العمل الثاني ليتمّها بشكل كامل . ونسيان هذه الحقيقة الأوليّة هو أساس الكثير من الأمراض المعوية .

هـ – النظافة التي لا غنى عنها هي نظافة القناة الهضميّة – هناك ممرّ يراوح طوله بين السبعة أمتار والثمانية ، ويتألف من التواءات عديدة ، ويصل الفم بمنافذ الجسد . ولو كانت الأغذية عادية تقريباً والخروجان اليوميان قد تما بانتظام فإن هناك كميّة باقية من النفايات تحاول التكدّس في هذا الممر ، وعاينا أن نعمل على تنظيفها وإزالتها كلّ شهر على الأقلّ . والإكثار من تناول الأغذية اللحمية التي تسبب الضعف المعوي يحتاج إلى المعالجة بواسطة تلك الوصفة الطبية المعروفة من عهد موليير : الصوم . والحقيقة أن الصوم هو أفضل منظف للقناة الهضمية ، حيث يلعب السلليلوز دوره كمنظف ، ونشير أيضاً بممارسة الحركات الرياضيّة التي تستهدف تقوية البطن . وإذا لم يستطع المرء أن يحلّ معضلته بهذه الحكمة فعليه أن يخرج النفايات بواسطة المطهرات والمسهلات . وليس التهاب الأمعاء ، والدفتريا ، والتيفوئيد ، وعسر الهضم هي الأمراض التي تهدّدنا فقط ، بل هناك أزمات عضوية تنتج دماً فاسداً وضعفاً عصبيّاً عميقاً .

و ــ الاحتراس من الحموضة ــ إن تناول الأطعمة التي تجلب الحموضة (لحم ، توابل ، خل ، أثمار فجة . الخ .) يثير الدم في الأقنية ويسبب أزمات عكسية تتعب وتضعف وتترك في الغالب آثاراً ضارة . ولا نعني بذلك العصارة المعوية فقط بل الجهاز الكبدي ، ونظام الأوعية الدموية ، والكلى ، التي تهاجمها الحموضة القارصة . والغذاء الحلو يترك للبلاسما حالتها القلوية الطبيعية . ويسبب الهدوء وتفتح الصفات الأخلاقيّة .

ز ــ سهّل العمل الهضمي عقليّاً ــ يجب ألا يجري الجهد الدماغي والعمل الهضمي في وقت واحد لأن العمل الهضمي لا يسير جيداً إلا إذا خصصت له كامل الطاقات الحيويّة والعصبيّة . ومن الموافق ألا تستمرّ أثناء الطعام في قراءة تعتبرها ضرورية ، وأن تترك مخرجاً للهموم والشواغل المتراكمة على تفكيرك . وأثناء دور المراقبة الذاتية اللازمة لتكوين عادة الاهتمام بالنصائح السابقة فإن التفكير سينصرف بحكم الطبيعة إلى اختيار الأطعمة ومضغها بصورة جيدة وذلك يجعل عملياتها الغذائية مفيدة جدّاً .

وإذا وجد المرء أنّه معرض قبل الطعام مباشرة لتوتر نفسي طويل الأمد ، أو شعر أنّه غاضب ساخط ، فعليه أن يخصص مقدار ربع ساعة يستعيد به هدوءه ، وليتجنب أيضاً العودة إلى عمله بعد الطعام مباشرة ، فالاستراحة القصيرة ليست بالوقت الذي يذهب هدراً .

٤ ــ تنقية الدم

إن أهمية تنقية الدم معروفة ومنتشرة منذ ربع قرن ، والرياضة المدرسية ، والتهيئة العسكرية بعدها ، والرياضة على أنواعها ، والعطلات التي تقضى في الهواء الطلق تكافح كلها الخمول الناتج عن الإقامة في المدن . وقد بدأ الاهتمام يزداد بتنشق الهواء النقي والابتعاد عن الأوساط ذات الهواء الفاسد .

ومع ذلك فإن التمارين الرياضية والخروج إلى البرية تبقى محدودة المفعول . ومهما كانت حسناتها كثيرة فإنها لا تعوض عن عدم التنفس الطويل الكافي نظراً للفترات الطويلة التي تفصل فيما بينها . ولهذا كان عليك أن تعمل كل يوم ضدّ التسمم الناتج عن البقاء في المعمل والمكتب أو المسكن الضيّق .

والشرط الأساسي لذلك يتألف من زيادة النشاط وتقوية العضلات التي تساعد على التنفس . ومن مصلحة كلّ فرد أن « يشغل » يومياً قفصه الصدري إلى أن يبلغ الامتلاء الممكن ، وبعد ذلك يجب أن يصونه سليماً ويبعد عنه الفساد، وأن يجد أثناء النهار وقتاً لإدخال الأوكسجين الكثير إلى الرئتين. والإرادة الطيبة تكفي للتغلب على صعوبة التطبيق . ويجب ألا نهمل الفرص الجميلة التي تتيح لنا السير والبقاء خارجاً لتنشق الهواء النقي والقيام ببعض الأعمال التي تمرن العضلات .

ومن الممكن ألا توفّر لنا الإقامة في القرى . وعلى البحر . وفي الأماكن المرتفعة الفوائد المنتظرة بسبب بعض العاهات في تكوين القفص الصدري . فهناك في المناطق المفيدة للصحة والمخصصة لذوي الرئات الضعيفة الجريحة مواطنون مصابون بالسل ، كسويسرا مثلاً . إنهم أناس لم يتعلموا كيف يتنفسون ففسدت خلاياهم الرئوية في قلب الهواء النظيف .

٥ ـ الفعالية العضلية

إن التوازن الفيزيولوجي على العموم ووظيفة الأقنية الجسدية على الخصوص لا يمكن إلا أن يصيبهما الفساد إذا لم يكن هناك فعالية منتظمة لجميع الكتل العضليّة . وقد أوحى هذا المبدأ خلق سلسلة من التمارين التي من شأنها أن تحرك ، وتقلص ، وتجهد بالتتابع كلّ فئة من العضلات . والتطبيق اليومي لهذه التمارين الخفيفة أفضل من تطبيق التمارين العنيفة في بلوغ النتيجة الصحية ،

على أن ينصرف المرء إليه لمدة طويلة. وليس لأحد أن يقوم بجهود رياضيّة قاسية أو طويلة الأمد قبل أن يتمّ تكوين عضلاته بعد سنة أو سنتين من التمارين الرياضية الخفيفة.

والرياضة الصباحية التي يعرق الجسم على أثرها ثم يغسل بالماء هي المصدر الأكيد لتلك الحيوية الجسدية والفكرية التي تتيح التفكير ، والعمل بقوّة ، ونقاء الذهن . ومنذ الأشهر الأولى فإن الطاقات الحيوية تشتدّ بشكل محسوس . وتكفي سنة واحدة لتغيير الجهاز العضوي تغييراً نهائيّاً .

٦ ــ الراحة والادخار

ليس هناك من شيء يعادل النوم الليلي في تسكين الإنهاك العصبي والنفسي . فالأرق يجب أن لا نهمله ، وربما كانت أصوله سطحية أو عميقة . ففي الحالة الأولى ينتهي مباشرة بالانحطاط الفيزيولوجي ، وفي الثانية تظهر أعراض الاضطرابات التي إذا بحثنا عن أسبابها حالاً نوفّر على أنفسنا آلاماً طويلة .

إنّنا نستطيع أن نأمر فعاليتنا ألا تمارس توتراً ولا هياجاً محموماً ، ويكفي أن ننظم منهاجاً نخصص فيه وقتاً مناسباً لكلّ حاجة، مع فترات استراحة واسترخاء عضلي وذهني . وفي هذا الشرط تبقى الروح مركّزة وهذا يؤثر خير تأثير على صفة العمل . ولا ننسى أن الهياج الشديد والإفراط يستدعيان الإرهاق .

ونوفّر تعباً محسوساً جدّاً بتجنّب الضجّة والسرور الذي يثير الأعصاب ، والأضواء القوية ، والمناقشات ، ومحضر أناس مهتاجين مهذارين . وفي الأماكن التي تفرض فيها « الحياة القاسية » نفسها فإن طول العمر تنخفض نسبته . وكلّ أولئك الذين أصبح عملهم عظيماً ، أو الذين هم مدينون بنجاحهم للمثابرة الشاذة ، تركوا لنا مثلاً على البشاشة والطمأنينة يفضح سرّ نجاحهم . ومما يذكر أن صناعيّاً أوروبيّاً زار زميله الصناعي الأميركي وسأله قائلاً : أين عمالك ؟ فأجاب الأميركي وهو يمضغ غليونه بلامبالاة : اذهب

إلى المقبرة وستجدهم هناك . وهذه الحكاية تدلّ على أن طول العمر لا يألف جوّ المعامل الموبوء .

٧ – تأثير النفسية

إن فهم المعلومات اللازمة عن كيفية تقوية الجسم وراحة النفس ثم مراقبة تطبيق هذه المعلومات ، هما الدور الأول للإرادة على أنّه ليس بالدور الوحيد ، فالتفكير يجلجل بشدّة في الأعماق الداخلية وفي كلّ مكان يوجد فيه شبكة عصبية . ويمكن أن نقود التفكير إلى الناحية المفيدة ، ويعني ذلك أنّه لا يوجد نموّ يستعصي علينا توفيره ولا اضطرابات لا يستطاع المساهمة في إصلاحها ، وما من آفة إلا ويستطاع القضاء عليها أو إيقاف تقدمها. ولكن هذه القوة الرادعة قد أوحت تعاليم خاطئة : تلك التي تزعم أنّها تنتظر كلّ شيء من الإيحاء الذاتي فتعتبر القوانين الصحية كأنها عديمة الجدوى . وإذا كان من المفيد أن نردّد كلّ يوم : « عندنا طاقة قويّة » فإن هذا الترديد لن ينتج سوى نتائج غير مجدية أو سريعة الزوال ، إلا إذا سعينا للعمل جديّاً ضدّ الاستسلام والاسترخاء والجمود . وعلى العكس ، إذا رددنا بإلحاح : « أريد أن أكون قويّاً ، أريد أن أقوم بأعمال تحتاج إلى طاقة ، سأسيطر على نفسي وأنفذ هذا العمل أو ذاك . » فإن كل شيء يسير سيراً حسناً . فإذا أتقنت الطريقة ، وبدأت تفكّر بما تعني تلك العبارات بدلاً من أن تجترها اجتراراً فإن الفائدة تبلغ أوجها . وهذا هو مبدأ كل إيحاء ذاتي جدي : استحضار ذهني واضح ، حي ، لما نحاول الحصول عليه .

ومن المعلوم أن التأثير يؤدي التفاعل الكيماوي الداخلي ، وأن « المعنوية الصالحة » من تفاؤل وبشاشة وشجاعة وأمل تخلق الحياة ، بينما الأفكار المتجهمة ، وحالات النفس المؤلمة تخلق حالات مفكّكة هدامة . ولتحتفظ

بمعنوية صالحة عليك أن تتجنب الأسباب الطبيعية للإفساد . والانحطاط يمكن أن يولد من أسباب نفسية مباشرة ، وينتج أيضاً من وجود مواد ضارة ناتجة عن تغذية غير صحية أو ناقصة في الدم الذي يغذي المراكز العصبيّة . وفي مثل هذه الحالة فإن العمل الذهني لا يكفي وحده بل يجب قبل كل شيء إجراء تنظيف داخلي ، ثم اعتياد إرضاء تطلبات البيولوجية السليمة .

وقبل كلّ محاولة من الإيحاء الذاتي الشافي بصورة مباشرة نرى من الحكمة أن ننسجم مع المبادىء الصحية المعروضة في هذا الفصل . ويمكن الوصول إلى هذه النتيجة بالتفكير فيها عملياً وبتمثّل النتائج الجميلة التي ستتبع ، وإتمام الجهود التي تتضمن مراعاة جميع القواعد الصحية بحيث تحلّ محلّ العادات السيئة .

ثم يجد المرء نفسه في أفضل الظروف لاستعمال تأثير الإرادة المباشر أو المخيلة الموجهة . وإذا أراد معالجة وظيفة أو عضو فإن التمثل الواضح للوظيفة أو للعضو يسهل كثيراً عمل الإيحاء الذاتي ، وإذا أراد تركيز تفكيره على مكان معين فمن المفيد أن يضع يديه على المنطقة المطلوب معالجتها ، ثم يجمع أفكاره جهد استطاعته في السكون والظلام ، وبعدها ينصرف إلى إرسال أمواج محيية منعشة إلى المنطقة المصابة . وهذه الوسيلة رغم بساطتها تكفي لتغيير الحالات التي لا تؤثر عليها الوسائل الطبية . والتحريض النفسي ينتقل ويعمل بواسطة التعاطف وإن لم تسيره التمثيلات التشريحيّة الفيزيولوجيّة .

وهذه الأخيرة لا تحتاج إلى دراسة قويّة ، إذ تكفي بعض المعلومات الأوليّة لإظهار وضعية الأعضاء الرئيسية المضبوطة ولتجعلنا ندرك جهازها الآلي بمجموعه وارتباطاتها الوظيفية . وهذا يتيح لنا أن نتصور ما نريد الحصول عليه ، أي أن نتخيل أنفسنا وقد رأينا خلال أعماقنا شفاء الاضطرابات الموجودة وانتظامها .

وهناك مناسبات عدّة تتيح لنا تحقّق القوة الشافية لهذه الطريقة. وقد أصبحنا نعتقد مع الزمن أن التأثير الذاتي الذهني يتيح لنا دائماً تقوية الأجهزة الضعيفة والتغلب على العيوب الوراثيّة الكبرى .

فلسفة النجاح

١ ــ النتائج الأساسيّة

إن الفكرة المسيطرة على معظم الناس هي الحصول على بعض النتائج الخارجيّة ، كالمال والقوّة والشهرة ، مهما كان الثمن ، فهم ما يفتأون يأملون الوصول إلى ما يشتهونه وينفقون في سبيل ذلك عن سعة ، وبفضل هذا التركيز الشديد للأفكار يبلغ الكثير منهم هدفه ، ولكن هل يجدون في بلوغ هذا الهدف السرور الذي يأملونه والنتيجة الداخلية الّتي يحلمون بها ؟ . .

إذا كان الموضوع الخارجي للهدف الذي نكدّ في سبيله ليس هو الوسيلة الموصلة لتفتّح داخلي شخصي ، وإذا كان النجاح الخارجي يجرّ معه إفلاساً داخليّاً ، فهذا يعني أنّنا قد خُدعنا تماماً .

إذن هناك نتائج أساسيّة يجب أن نوليها أفضل اهتمام لأنّه يستحيل بدونها أن نستخرج فائدة من المقاصد الأخرى .

علينا أن نهدف في الدرجة الأولى إلى التوازن العضوي والكمال في الحياة ، وهذا يحتاج إلى حكمة لا بدّ منها عند قيامنا بتحقيق أعمال كبيرة ، وفي الدرجة الثانية علينا أن نوفّر لأنفسنا الطمأنينة المادية ؛ وأفضل وسيلة للوصول إليها هي العمل المبني على التفكير ، العمل الدائب الذي يقود إلى التفوق المهني

الذي هو مصدر الغنى الأخلاقي والرفاهية . ولا نستطيع تطبيق هذين الشرطين الأوليين في منهاج مفهوم دون أن نكتسب السيطرة على النفس ، والمستوى العالي للمعرفة ، والصفاء الذهني .

ونسعى بعد ذلك لإنماء وضعيتنا الاجتماعيّة وتركيزها على قواعد متينة واسعة ، وسوف نتعرض للنكسة إذا لم نسع من سنة إلى سنة في تعميق مداركنا عن العالم المحيط بنا ، بحيث يصبح الجميع متساوين من ناحية الثقافة العامة . وهذه الثقافة التي تجهّزنا بالإمكانات المسلكية هي التي تتم تكوين قوة الحكم على الأمور وتفتح أبواباً متنوعة على الميدان الفلسفي . ولا نستطيع الاستغناء عنها إذا أردنا إرضاء حاجات قوة الحساسية وحاجات الفكر .

وهناك طريقتان لتوسيع المعلومات وتعميقها ، فالأولى تتألف من استيحاء مناهج كلاسيكية والانصراف خلال بعض أوقات الفراغ إلى دراسة كلّ مشكلة بمفردها دراسة متوالية . أما الثانية فتهدف إلى التوسيع الدائم للمعلومات المتعلقة بالعمل الذي يتابعه الفرد . وليس هناك من مهنة تخلو من علاقات مهمّة بالعلوم الوضعية والنظرية . وقد قلنا حول هذا الموضوع في أحد كتبنا ما يلي : « إن الزارع الذي يشتغل وهو يلاحظ ويفكّر ويختبر إلى أن تنجلي لديه جميع الأسرار المتعلقة بفنّ إخصاب الأرض يكون قد رفع ، بحكم الضرورة، مستوى ذكائه ، وأصبح في الوقت نفسه معلماً زراعيّاً . وكذلك الصانع الذي بلغ الإجادة في صنعته بعد أن عمل بانتباه وجدّ. إن التفوق الخاص بكلّ منهما سوف يكون قاعدة ممتازة ينطلق منها لبلوغ التفوق العام .

ولنفرض أن الزارع ، مثلاً ، قد عرض ذات يوم على نفسه المسألتين التاليتين :

أ ــ على من وعلى ماذا تتوقف حالتي ؟

ب ــ من وما الذي يتوقف مصيره على حالتي ؟

إنّه سوف يجد نفسه مسوقاً إلى البحث عن الأجهزة التي يحتاجها ليتقن مهنته. وسوف يفكّر بالأمور التالية : مصير وفائدة ما ينتجه ، أهمية إنتاجه بوجه خاص ، والمحصول القومي للمنتجين من زملائه وأهمية هذا الانتاج في الاقتصاد الوطني والعالمي . . . وسوف يستعين دوريّاً بالكوزموغرافيا ، والتعدين ، والجيولوجيا ، والجغرافيا الاقتصادية ، والطبيعيات ، والكيمياء الصناعيّة ، والتنظيم الآلي ، وقوانين التصدير ، والقوانين العقارية . الخ . إن المعلومات الواضحة المسهبة عن كلّ قضيّة سوف تكون كافية له ؛ وسيستعملها بسهولة إذا شعر بفائدتها ، وإذا كان يملك الرغبة والطموح . وسوف يكتسب تفكيره الشمول والاتّساع بالتدريج ، وسيصل بعد ذلك إلى منطقة الأفكار العامّة من اجتماعيّة وفلسفيّة . الخ . وسيفتح أمام عزمه إمكانات القيام بالمشاريع ، والإبداع ، والتجديد ، والإتقان . ورجل يصل إلى ذلك سوف يكون من النخبة ذوي القيمة الشخصيّة والاجتماعيّة ، ويصبح مثلاً يقتدى به للوصول إلى ما فيه فائدة شخصيّة لكلّ فرد وازدهار ورفاهية لوطنه والعالم بكامله . »

واتباع هذه القدوة الصالحة معناه القضاء على القلق والضجر قضاء مبرماً ، والتمتّع بالحياة تمتّعاً كاملاً . وبدلاً من البقاء والجمود في الحدود الضيقة ، حدود الرجل والمرأة العاطلين من الثقافة ، يمكن زيادة المسرات كميّة ونوعاً في حدود التقدم في المعرفة . وعند ذلك تصبح الحساسية ، والمخيّلة ، وقوّة الإدراك جديرة بمختلف أنواع المباهج والمسرات المناسبة .

وقد قيل إن الثقافة تبعد المرء عن العمل ولكنّنا هنا ننظر إليها كأنّها مكملة له . وبالفعل ، فسيكون من باب وضع المحراث أمام الثيران إذا حولنا الوقت ، الذي يجب أن يخصص للعمل المحقق المنتج ، لمصلحة الدراسات النظرية . وحين نتغلب على الصعوبات المتعلقة بتكوين الوضعية المادية فإن الوقت يحين للاستفادة من أوقات الفراغ ، تلك الاستفادة التي توحي الطمأنينة

من ناحية التقدم الشخصي .

ولا يسعنا إلاّ إقرار النصيحة التالية : تعلم شيئاً جديداً كلّ سنة لتحصل بواسطة التمرين على مرونة الروح . .

٢ ــ عندما تتعقد الأمور

يعرّف النجاح بأنّه مجموعة منسقة للنجاحات الجزئيّة . وكلّ عمل له عثراته كما أن لكلّ إنسان أخصامه . فإذا قام بعمله بصورة صائبة فإن اهتمامه يزداد بالنجاحات الجزئيّة التي يحصل عليها ، وسيصيبه شيء من الإخفاق ويتعرض للمعاكسات ، ولهذا وجب أن يحسب حساباً لمختلف الظروف المعادية العارضة التي تحدث في لحظة ما كنت لتنتظر أن تحدث فيها . وإدراك هذه الظروف يعني مقاومتها ، وبذلك تتخلص من نتائجها المفاجئة ، وتهيء نفسك عقلياً ، وبصورة مسبقة ، للتغلب على هذه النتائج . ومهما كانت الضربة قاسية والإخفاق جذريّاً فإن ذلك الذي تهزه الصدمة دون أن تلقيه أرضاً سوف يظلّ محتفظاً بعزمه الثابت دون أن يقضي شيء على آماله . وعندما تهدّدنا التجربة ، علينا أن نذكر ما يلي :

أ ــ إن رباطة الجأش هي أهمّ شيء ــ على المرء أن يحتفظ بهدوئه مهما كان الأمر . ولأجل ذلك يحدّد قيمة وضعيته بدون خوف أو مبالغة أو إخفاء أي شيء . ويفحص الظروف والحوادث الراهنة فحصاً متقناً ، فإذا كان هناك شيء لا يمكن إصلاحه يجب توجيه الاهتمام إليه على أن لا يبقى المرء مغتمّاً ، لأن ما يمكن عمله من جديد أو يعاد تشكيله أو تخفيفه أو ستره ، سوف يظهر أكثر وضوحاً إذا نظرنا إلى الأمور بهدوء . احتفظ برباطة جأشك ، وابتعد عن الهياج وتحريضاته الضارة ، وعد إلى التنفس العميق ، وحافظ على نومك الليلي بأي ثمن ، ومن الأفضل الاستعانة بالمنوّمات إذا قدّر

عليك أن تصاب بالأرق الدائم .

ب – إن بث الشكوى والتحدث إلى الناس عن همومك أمران ضاران ، والحقيقة أن كشف أسرارك أمام الناس وقت ضائع وطاقة مبعثرة في خسارة بحتة . حاول قبل كل شيء أن تلازم الصمت وأن تظلّ وحيداً لتجمع أفكارك وتعقد عزمك على أمر . وإذا كان هناك من لزوم لطلب النصيحة من أحد المخلصين أو الاجتماع بأحد المهتمين بأمرك ، فافعل ذلك بعد عرض واضح مسهب للقضيّة . وبعد ، فلماذا نثير انتباه أولئك الذين لا ننتظر منهم أية فائدة ونفضح أنفسنا في سبيل الحصول على شفقة أو عطف ليس له من نتيجة سوى ازدياد الحسرة وتفاقم المصيبة التي نشكو منها ؟ ولما كانت الشكوى لغير الله مذلّة كما يقول الحكماء فعلينا أن نعرض عنها ونبحث عن الوسائل الإيجابيّة التي تساعدنا على الخروج من مآزقنا .

ج – لن تكون المضايقات دائماً خطيرة – إن سقوطك في الامتحان مثلاً ، وعدم وصولك إلى نتيجة بعد أن جاهدت وتعبت في سبيل الحصول عليها ، أمر موئلم لا شكّ فيه ، ولكن الإخفاق أمر شائع بين الناس فهو أكثر وجوداً من النجاح . ومن الأفضل أن تعاود تمرينك لتختزن ما أمكن من المعلومات ، ولا تدع فكرة « سوء الحظ » تسيطر عليك وتشلّ أعمالك ، فالحياة جد وكفاح ، وأكثر الناس استحقاقاً للنجاح لا بدّ أن ينالوا نصيبهم من الخيبة ؛ وما من شخص يقضي حياته كلها في سرور ومتعة ، وإذا راقبت الآخرين رأيت أن أكثر الناس حظّاً تصيبهم نسبة مرتفعة من الهموم والصدمات . إنها تجارب يجب أن يمرّ المرء بها ليصبح قادراً على مجابهة حياته ومصاعبها . وقليل من الاهتمام يجعلك تعتاد الكفاح ومجابهة الصعاب بعزيمة قويّة ، وسرّ النجاح يكمن في المعرفة ، والتماسك ، والعمل والكفاح الدائب رغم جميع العناصر الموهنة للقوى .

د ـ يتهيّأ المرء للتغلب على الصدمات الكبرى بمقاومته المعاكسات الصغرى ـ إن المعاكسات الصغيرة مألوفة جدّاً ، وهي تشكل فرصة للتمرين المستمرّ على رباطة الجأش . ولنضرب مثلاً : أنت على موعد مع شخص معين في ساعة معينة ، وحضور هذا الشخص شرط أساسي ليتم سرورك . ولكنه تخلف عن الموعد . فإذا كنت لم تستفد من الإرشادات التي مرت في فصول هذا الكتاب فإنّك ستقضي ساعات طويلة ملأى بالقلق . والتخلص من هذا القلق يتوقف عليك وحدك : علّل تأخره عن الموعد تعليلاً لطيفاً نافعاً وضع الفائدة موضع خيبة الأمل . ومن الأفضل أن تهيء مقدماً ما سوف تفعله إذا أصبحت مشاريعك مستحيلة التحقيق في مثل هذه اللحظة . وإليك مثلاً آخر : لقد أضعت محفظة نقودك المحتوية على بعض الأوراق النقدية المصرفية وأوراق أخرى لا يمكنك الحصول على غيرها إلا بمشقّة . إنّك تقع هنا تحت وطأة همّ مادي عليك أن تحتمله طوعاً أو كرهاً . فلماذا تضيف إلى هذه الخسارة ساعات وأياماً تقضيها في اجترار همومك وأسفك على ما فقدت ؟ قم بالخطوات اللازمة حتى لا تفقد مالك إذا كان قد وقع بين يدي رجل أمين فاضل ، وانظر ماذا تستطيع أن تفعل لتخفف حدّة هذه الخسارة إلى أدنى حدّ ، وحاول ألاّ تفكّر فيها أبداً ، إنّك بذلك توفّر على نفسك الحور الذي يتبع الحزن الطويل . وستستخرج من هذا الحادث السيء حسنة عظيمة إذا حاولت أن تستعيد الطمأنينة والهدوء .

هـ ـ كلما كان الوقت عسيراً تكون الراحة ضرورية ـ عندما تتطلب الظروف من الدماغ والأعصاب جهداً قاسياً بشكل خاص ينتج إجهاداً غير عادي ، وحين تأتيك « الضربات القاسية » متلاحقة ، فعليك أن تعرف كيف تستريح كلّ يومين أو ثلاثة ، وأن تترك البحث عن الحلول للمشاكل . فالاستحمام بالماء البارد ، والرياضة ، والسينما ، والاجتماع الفرح ، والنوم

الطويل ، كلّ هذا يعيد للروح نضارتها وقوتها ؛ وحين تعود إلى عملك تكون في أفضل ظروف ، ويصبح بإمكانك أن تتفحص عملك بشكل واضح . أمّا إذا أخذتك حمى العمل بدون راحة فإن صفاء ذهنك يصيبه الفساد وأعصابك تنهار . وحتى إذا علقت عملك العقلي فإن عمل الوعي النصفي يتتابع بشكل أكثر حرية وعمقاً ، ويكوّن آراء ووجهات نظر . ويفسح مجالاً للوضوح ولعلاقات لا تلبث أن تفرض نفسها على الانتباه .

و ــ تجنب السرعة واعتمد على المثابرة ــ إن بعض التجهيزات الدماغيّة الموهوبة جداً ترتجل دائماً ، وبشكل فجائي ، أفضل الأجوبة على المعاكسات وتعطي حلولاً للصعوبات العارضة بسهولة تثير الإعجاب . ولكن البحث عسير عند معظم الناس ، والإمكانات لا تنكشف إلاّ بعد جهود من التركيزات الفكرية المتكررة حيث تجابهنا أخطار خمود الهمّة حينما تبدو المشكلة أنها مستحيلة الحلّ بعد بذل الجهود . إن التعب لا يمكن تجنّبه أما خمود الهمّة وخور العزيمة فلا . خذ وقتاً من الراحة ثم واصل البحث . وسترى أحياناً وأنت في أتمّ راحتك أنّ الإلهام الذي يئست من الحصول عليه قد هبط فجأة ، واضحاً جلياً ، وسبب ذلك أن اللاوعي «أمين السر الداخلي» لم يوقف أبحاثه البتّة . وقد وفرت له المواد وحرضته بانكبابك على التفكير ، فأتمّ المهمة شيئاً فشيئاً .

ز ــ إن مجابهة العاصفة ليست بالأمر المتعب ، إلاّ عند أولئك الذين جعلوا مثلهم الأعلى الإقلاع عن كلّ جهد . وهو هدف مشؤوم لا يمكن تحقيقه . فإذا تحمست لفكرة مقاومة العواصف وتوصلت إلى الخروج منها سالماً فإن الطاقات الحيويّة تحتدم أثناء الكفاح وتوصلك في الغالب إلى «تخطّي نفسك» وتتحمس القيم والنوابض الداخلية ،وتعود إرادتك إلى فرض نفسها وهي أشدّ قوة، وتتكشف عن صبر وشجاعة ومهارة ما كنت لتعتقد أنها موجودة فيك.

٣ ـ عندما تسير الأمور سيراً حسناً

إنّ أدوار الزهو والبهرجة ليست قليلة الخطر ، فهي تقود إلى الاسترخاء . والحوادث تتتابع منقسمة إلى فئتين : واحدة عدائيّة والأخرى ملائمة . وبينما نرى كل شيء يسير إلى نجاح طوال أسابيع وشهور فإنّنا نرى في أزمنة أخرى أن الحوادث السيئة والأقدار المؤلمة تتكدّس . وهذا الإيقاع يختلف باختلاف الأفراد ومواهبهم . فبينما نرى التناوب يجري عند بعض الناس كلّ ثلاثة أشهر نراه يجري عند غيرهم كلّ ثلاث سنوات أو ثلاثين سنة . وإذا أتيح لنا أن نسجّل في مدى عشر سنوات ما يحدث لعشر عائلات فإنّنا نستطيع أن نرى كيف يحدث القانون الإيقاعي للمصائر والأقدار . وكلما كان عصر الازدهار والرفاهية طويلاً ومتألّقاً تكون ارتدادات الحظوظ والمصائر مهينة وعنيفة .

وتجاه هذه التقلبات الحتمية عليك أن تحتفظ بقوّتك على الكفاح كاملة ، وألا تعتقد بالعصمة أو بالوضعيات الخالدة غير المتبدلة . وحين تسير الأمور سيراً حسناً يجب أن تبقى حذراً متيقّظاً .

أ ــ كل نجاح جزئي هو حلقة في سلسلة ــ يجب قبل كل شيء أن تظهر سرورك لاستطاعتك إتمام هذه الحلقة . ولا تتأخر في دراسة الخطوات الموصلة إلى تحقيق الحلقة الثانية مستعيناً بالتجربة المكتسبة . وإذا كانت النتيجة الأولى ناجحة ، سهلة ، فإن شيئاً من الحماسة سيتبعها ، وربما خلق زخمك الجديد شيئاً من روح الابتكار ، ويجب ألا تفسد هذه الحماسة بالزهو والإعجاب بالنفس والتخيّل أن كلّ شيء سيسير سيراً حسناً من الآن فصاعداً .

ب ــ لا قيمة لباكورة العمل إلا بما يتبعها ــ إن الصباح المنعش المشرق يجعلك تنسى الاحتراس من تغير الطقس . وكذلك من يبدأ عمله بكثير من

السعادة فإنّه يميل إلى نسيان الحذر والاحتراس . عليك ألا تقف موقف المسرور الراضي إلا بعد أن تبلغ النتيجة النهائيّة ، وابق على حذر ضدّ جميع المصاعب الممكنة الحدوث . إن عشرة احتياطات غير نافعة تساوي أقلّ من إهمال واحد . والطمأنينـة المطلقة لا يمكن أن ننعم بها رغم جميـع الاحتياطات ، فللأقدار ضربات خفيّة لا نعلم متى نتلقّاها .

ج ــ إن غياب الهموم يسبّب الإخلال بالنظام ــ يتوقف بعض الناس في منتصف الطريق لأن ميولهم تتفتّح عند الحصول على رفاهية نسبيّة ، فينسون الحذر ويندفعون في طريق الشهوات ، وهكذا فإن الإفراط ، وكثرة الفسق ، والغراميات التي كانت مبعدة عن الروح بسبب انصرافها إلى الكفاح ضدّ الصعوبات المادية ، تتسرّب إلى النفس وتتمركز بشكل متحكم استبدادي. ويمكن أن يكون سبب ذلك ناتجاً عن الأفعال المنعكسة للغرائز المكبوتة أثناء السنين العسيرة . ويمكن تجنّب هذا الكبت ــ بالمعنى الفرويدي ــ ونتائجه العكسية ، حين يتمكّن التحليل الإيجابي من أن يلعب دوراً مسيطراً في إتقان المبادىء الموجهة القائدة . وإذا كان المنع الذاتي عن هذه الملذات الشهوانيّة يرافقه حسرة حارة ، أي دليل على الاعتبار الكبير لهذه الملذات ، فإن نظريّة فرويد تتحقق ، ويسبب الكبت هيجاناً لا يمكن إيقافه أو اختلالات نفسية ــ عصبية . ونعتقد نحن أن تخفيف حدة الرغبات تدريجاً أفضل من ردعها بعنف . ونصل إلى ذلك بواسطة تقدير صحيح للذّة . وكلّ شخص لم يتلقّ الإنذار مسبّقاً فإنّه يضخم حدّة الإرضاءات التي يطمع بها ويضخم اتساعها ودوامها الحقيقي بسبب إيحاءات الغير أو بعض الكتب الخياليّة . وعندما نشعر أنّ حواسنا تعدنا بأكثر مما نستطيع القيام به فإن اقتراب الحكمة يصبح سهلاً ، ونصبح أقلّ خضوعاً للمفاجآت التي تحدّثنا عنها سابقاً .

د ــ إن الجهد المبذول يهمنا أكثر من النتيجة ــ إن كلّ نجاح لا بدّ أن

ينتج من عوامل ثلاثة تحدثنا عنها في بدء هذا الكتاب ، وهي : السهولات أو المواهب الطبيعية ، والجهد المبني على التفكير ، وفضل الظروف (أو الحظّ الخارجي) . ومن المهمّ جداً أن تحسب دائماً حساباً مضبوطاً للدور الذي لعبه كلّ من هذه العوامل في الحصول على نتيجة ما . فإذا نسبت النجاح الذي بلغته بواسطة بعض الظروف الملائمة إلى جهدك الخاص وقيمتك الشخصيّة ، فستجد نفسك مسوقاً إلى تقدير نفسك أكثر مما تستحقّ ، وإلى الاعتقاد أنك متحلّ بصفات ليست موجودة فيك ، وسوف تنتهي إلى إخفاق لا يمكن تجنّبه . اعرف نفسك على حقيقتها ولا تتعلق بالأوهام . والمحاولة المخفقة رغم قيامك بها بشكل جدي متقن هي أفضل من النجاح السهل لأنها تحقّق فيك تطوّراً نفسيّاً تبقى أرباحه دائمة .

هـ - إن العقبات لا تختفي تماماً بل تعود إلى الظهور - إن كلمة « عقبة » ليست بحاجة إلى تعريف . ولكن هل فكرت أنها تعني الحقائق الأكثر بديهيّة وثباتاً والتي لا يمكن تجنّبها ؟ . إن الانسان ، من سنّ الدراسة إلى نهاية العمر ، يرى في حياته الخاصة وفي عمله المهني ، وعند كل خطوة يخطوها ، أن عقبة تخلق أمامه ، وتكون تارة صغيرة وطوراً كبيرة ذات أشكال متعددة ، وأن عليه أن يجابهها طوعاً أو كرهاً .

وموقفه العدائي من هذه العقبة يعطيها كل صفات العدوّ . ولكن لنفرض أن هذه العقبة قد حذفت أو أنها غير موجودة أصلاً ، ولنتخيل كيف تكون أفكارنا ، وفعاليتنا ، ورغباتنا ، وأطماعنا ، ومشاريعنا ، إذا تحققت كلها دون صعوبات وكأنها تمت بفعل السحر . ونتيجة حالة كهذه تكون واضحة : فذكاؤنا ، وطاقتنا المنهكة عند أقلّ جهد ، لا يتأخران في التردي في هوة انحطاط القوى التي يسميها بودلير « القلق » .

يجب أن نتعب لنتغلّب على العقبة ، وأن نتذوّق من النصر عليها ليس

النتائج المباشرة فقط بل السرور الرياضي . ويجب ألاّ نخطيء في معنى كلمة « تعب » فليس معناها الألم بل التفكير والعمل بشدّة واندفاع .

والنضال في سبيل حلّ كلّ صعوبة جديدة يصبح لذيذاً مع المران لأنّه يزيد من مقدرة الروح المولدة . وحين تصبح المعركة غير متعادلة وتتّسع المصادر العقلية فإن الدفاع والهجوم يصبحان جذابين ويصبح طريقهما ممهداً . ومن يدرك هذه الحقائق لن يتأخر طويلاً في النوم على أكاليل الغار . إنّه لن يهدف إلى الحصول على الوسائل التي تجعله متلائماً مع الجمود غير المحدود ، الهزيل ، الزاهد ، بل يهدف إلى رفع مستوى طاقاته ووسائله في العمل . وهكذا يحتفظ بنفسه يقظاً مرناً حتى سنّ متقدمة .

و ــ انظر إلى الأمام ولكن ليس إلى بعيد ــ إنّ عاطفة الثقة بالنفس التي تنتج من قيامنا بمهمة على أكمل وجه تفتح أبواب الأمل واسعة على منظر يرسمه المستقبل بشكل لطيف . على أنّنا ننصح المرء بألاّ يأخذه العُجب فيعتقد أنه وصل إلى هدفه قبل أن يكون قد انطلق إليه . فإذا تخلصت من هموم المرحلة المقطوعة ، وقومت الفوائد التي حصلت عليها دون مبالغة : عليك أن تعدّ العدّة لاجتياز المرحلة الثانية ، وذلك بتصفّح الإمكانات التي ستوصلك إليها ، ولا تستبق الأمور لأن في ذلك إذابة وتبديداً لأفكارك . تابع سيرك إلى الأمام بدون بطء أو إسراع لأنّك لا تستطيع استباق الحوادث العارضة . فالمهمّ في الأمر هو أن تتأكّد من سيرك في الاتجاه الصحيح .

ز ــ لا تهتمّ بالاستحسان ــ يمكن استخراج بعض الإرشادات النافعة من النقد القاسي واللاذع أيضاً . وقليلاً ما تهمنا المحركات التي توحي هذا النقد إذا كان يتضمن بعض الصحّة . وهكذا تجد أن أشخاصاً معادين يقدمون لك خدمة بتخيلهم أنّهم سببوا لك الهم . أما الاستحسان فماذا تنتظر منه ؟ إنّه لا يضيف شيئاً إلى قيمتك إذا كان عن استحقاق ، وإذا كان عن

غير استحقاق فكيف تأخذه بعين الاعتبار ؟ . . إنّ المودة التي خصلك الناقد بها لأنك أظهرت مهارة وقدرة على العمل يجب أن تبقى سطحية لأن وجودها وعدمه متوقفان على جهودك .

وما من شيء يفسد صفاء الروح ويضلّل قوّة الحكم سوى الاستحسان . إنّ توقنا إلى الكمال يجعلنا نعمل رغم كلّ انتقاد متوقّع ، وإذا تركنا أنفسنا عرضة لسيطرة الحاجة إلى الاستحسان فإنّنا سنتصرف آخذين بعين الاعتبار ما سوف يعتقده الناس فينا وما لا يعتقدونه . والسرور الظاهر يخلق الحسد كما أن الشكوى تخلق الاحتقار .

٤ ـ منزل العمل

إن منزل العمل هو التفكير ، أو التأمّل بشكل أوضح . والتفكير بمشاكل الساعة ، والنظر إليها تحت زوايا عديدة ، والاهتمام بأفضل طرق العمل ، كلّ هذا يعني التأمّل بشكل نافع . إنّنا نجد طاقات جديدة في كلّ مرة نستحضر فيها الأفكار القائدة التي نتعصب لها . فإذا تمثلنا حسنات السلوك والمحاذير التي نتعرض لها أثناء اتخاذ الحلول فنكون قد حرّكنا نوابض الطاقات الداخلية . والتأمّل الطويل الذي توجّهه الرغبة في النجاح يقود إلى تمييز الحسنات الأكيدة الناتجة عن سلوك أسلوبي عامل . وهذه المعرفة الواضحة تعود بعد ذلك إلى الروح عدّة مرات باليوم وتلعب دور الإيحاء التنويمي .

وقال أحد الحكماء : « إنّ من لا يعمل وفقاً لما يفكّر فإنّه يفكّر بشكل ناقص . » والتأمّل يقود التفكير إلى آخر نهاياته وبذلك يتيح الحصول على أضواء كاملة تلقى على الطيش والتناقض والتيهان فيمكن عند ذلك اجتنابها .

إن المراهقة فترة يتعرض الشاب أثناءها لاعتناق الأعمال المعيبة لأن الحقائق تبدو له مقنّعة بضباب من السطحيات المحبوبة والأوهام المشؤومة . ومستقبل

الحياة كلها يتوقف على الفترة الممتدّة بين سن الخامسة عشرة والثلاثين . ويبدو فيها العمل قاسياً والأنظمة متسلطة بغيضة ، وكلّ ما عدا ذلك فهو جذاب . ولن يقضى على هذه الاستعدادات الخطرة إلاّ بتركيز الأفكار الجدي على مشاكل الحياة الكبرى والنتائج القريبة والبعيدة لترك الأمور تسير في مجراها ، وعلى الخفّة والإفراط . علينا أن نتعلم أن الاعتدال وامتلاك النفس واجبان في سبيل البقاء . وأن العلاقات الخارجية لا يجب تخطيها إلاّ في حدود امتلاك النفس ، وأن من الموافق أن نتعلم كيف ننتج قبل أن نفكّر بالاستهلاك . إنّ هذه الإرشادات يجب أن تغذي تفكير أولئك الذين ينصرفون إلى الكفاح في سبيل الحياة قبل أن يهتمّوا بإنماء طاقة الجهد وتكوين قوة الحكم عندهم .

والمران يتيح لنا ممارسة التأمّل في كلّ مكان حتى في قلب جمهور صاخب ، ولكننا ننصح أن يكون هذا المران في السكون والوحدة . فبعد أن تترك لتفكيرك العنان ليسبح أينما شاء فتخلصه بذلك من الحوادث الحاليّة وتساعده على الراحة يجب أن تعين له موضوعاً واضحاً بقدر الإمكان ليتخيله على مختلف أشكاله وصوره . وابحث بواسطة محتويات الذاكرة عن جميع الأفكار التي تتعلق به وبواسطة المخيلة عن المصادر التي يمكن اتخاذها كمستندات له . ولكي لا تنسى شيئاً يجب أن تسجّل الأفكار وفقاً لظهورها . وهذا العمل العقلي لا يتّم قبل جلسات عديدة ، على أن تستخدم ملاحظات الجلسة الأولى والوثائق المجموعة بعد ذلك كنقاط انطلاق للجلسة التالية ، وهكذا .

وقبل أن تعقد العزم على معالجة الموضوع الذي لم يوضح بشكل كاف فإن التأمّل يفرض نفسه وبذلك يستدرك الوقوع في الخطإ والتعرض للخيبة .

وهناك فائدة في ممارسة التأمّل مرتين في اليوم . مرة في النهار عند النهوض من النوم لأجل التنسيق الجيّد للوجوه المختلفة وإخضاع الروح لمقاصدنا الكبرى . وهذا يتيح لنا معرفة الاسترخاء والضعف اللذين نشعر بميل نحوهما ،

ويتيح لنا ممارسة الإيحاء الذاتي حول ما سوف نكون عند المساء ونحن مسرورون لقيامنا بما علينا وإبعادنا عن أنفسنا النقصان المتوقّع .

والمرة الثانية تمارس كلّ مساء . إنها مراجعة وفحص ناقد للأعمال والحركات السابقة ، والمحرضات التي نشعر بها ، فندفعها أو نخضع لها وإيحاءات الغير .

واعتياد هذين التمرينين يكون لنا مصدر إنقاذ وانعتاق وقوة .

ولنشر قبل إنهاء هذه الفقرة إلى العثرة التي تحبط في أكثر الأحيان محاولاتنا الأولى في فنّ التأمّل . إنها تشتيت الانتباه المفكّر حينما نحاول تركيزه على موضوع ما . إن التفكير يبتعد في بضع دقائق عن التوجيه الإرادي ويبدأ بالتيهان ثمّ يتردى في بؤرة الأحلام . فهل يجب أن نخمد شجاعته ؟ . أبداً . فحين نلاحظ أن الروح قد ابتعدت عن الكرة التي ننتظر أن تستقرّ عليها يجب أن نعيدها ونكرّر مراقبتها . إن إمكانات هذا التركيز في جميع أشكاله لا تكتسب إلا بالتطبيق العملي المستمرّ . وقد يقول البعض : « لقد حاولت التأمّل فلم أصل إليه . » ولكن ليس هناك من يقول : « لقد حاولت في فترة مناسبة . ولمدة سائغة ؛ أن أتأمّل ولكنني لم أبلغ ذلك قطّ .

٥ ــ الاختبار

إنّ مختلف المعارف التي تفرض نفسها على الروح بنسبة تتابع ابتكاراتنا وملاحظاتنا ندعوها : الاختبار . وهو التعليم غير المتواصل الذي تقدّمه الأعمال لنا . إنّ علينا أن نميّز الأسباب التي تحدد الحوادث الكبيرة والصغيرة في حياتنا . وكلّ فرد يستطيع عند حدوث الإخفاق وخيبة الأمل أن يستخرج فوائد يعرف بفضلها أن يسير في المستقبل بشكل أكثر لباقة ومهارة .

ومن المعلوم أن الذاكرة الثابتة القويّة تسهل إعادة بناء التجربة. ولا يمكن

الاحتفاظ بعتانة الذاكرة إلا بمراجعة محتوياتها . فإذا أردنا مثلاً الاحتفاظ بمعارفنا كاملة حول مسألة ما علينا أن نسجّل هذه المعارف كاملة ، وبالتتابع ، منذ العناصر الأولى حتى التعقيدات الأخيرة . وما يصحّ في سبيل المعرفة التعليمية يصحّ أيضاً في اكتساب الخبرة التي تشكّل التجربة . والمكتسبات تظلّ عرضة للتبديد إلا إذا كان هناك سعي لبعث الصور التي أتقنت ، وتصنيفها وفقاً لعلاقاتها المتشابهة ، والقوانين ، والتيقّن ، والاحتمالات التي استخرجناها من أمثولات الحياة .

وفيما يتعلق بالناحية العملية فإنّنا نشير باتّباع التمرين التالي : عليك أن تعيش بالذكرى سنة كاملة من ماضيك في وقت لا يكون فيه أي شيء يثقل على الروح . تخيّل جيّداً المؤهّلات التي كنت تملكها حينذاك ثم تخيّل نفسك وأنت تفكّر وتعمل في تلك السنة نفسها . وستتساءل وأنت تقوم بهذا التمرين : لو كنت أملك يومذاك الخبرة التي أملكها اليوم فكيف كنت أتجه وأسيطر على نفسي ؟ وكيف أنجدتني المعلومات التي حصلت عليها منذ ذلك الوقت ؟ وما هي أسباب ذلك الحادث الذي حصل معي ؟ إنّ هذه الأسئلة وأمثالها تلقي الكثير من الأضواء على الظلمات ، وسوف تتضح لك الحوادث التي كانت غامضة ، وتتقرّر علاقات موحية من المعلومات الجديدة بين الماضي والحاضر . وأساس التجربة الكاملة سوف يترمم بكامله . وهذا التمرين الذي نتخيّل فيه كلّ مرة سنةً أخرى سوف يكون من أكبر العوامل على تنظيم الأرشيف العقلي .

ومما يذكر أن الاختبار لا يفيد بعض الناس شيئاً ، فهم يقعون دائماً في الخطإ نفسه ويبلغون عمراً متقدّماً دون أن تنار بصيرتهم . وليس لذلك من سبب سوى أنهم سبحوا على شاطىء أوقيانوس الحياة دون أن يدخلوا عُبابه ودون أن يهتمّوا بالسيطرة على سُكّان مصيرهم وتوجيهه نحو هدف معين .

إنهم يمارسون النومان ــ عقلياً على الأقل ــ دون أن يروا شيئاً .

وقد كتب أحد الكتّاب في مجله « التقدّم النفساني » بحثاً ماتعاً حول هذا الجمود المؤسف نوجزه بما يلي :

« إنّهم قلائل أولئك الرجال الذين ينصرف تفكيرهم دون انقطاع إلى الهدف الذي يريدون بلوغه والذي يجعل من مهمتهم جهداً مستمرّاً واعياً .

« ومن العامل البسيط حتّى أكبر العلماء في كلياتنا ، مارين بالرؤوس الكبيرة في الصناعة والتجارة ، نجد أنّ كلّ فرد ينصرف إلى عمل ما يزيده صاحب العمل أو الرئيس ؛ والضرورة أو الحوادث هي التي تسيره . إنّ الحياة وحدها تضطره إلى تخطي حدود الشغل الذي رسموه له . والشغل عند معظم الناس هو الذي يستعجلهم وليسوا هم الذين يستعجلونه . وتساور الجميع هذه الفكرة : « عليّ أن أقوم بهذا العمل ثم أنصرف إلى الراحة أو التسلية » . ولا يعود ذلك إلى أنهم لا يباشرون شيئاً خارج مهنتهم ووضعيتهم . إن ما يعملونه يقومون به كهواة ، كما يقال . وتتبعثر روحهم وتفكيرهم على كثير من الأشياء غير المجدية ؛ إنهم يلمسون كلّ شيء لمساً خفيفاً ولا يتوقّفون طويلاً على شيء .

« إن صانع الأحذية يحصر كلّ تفكيره في قوالبه وجلده ومغرزه وآلاته ، وهو لا يفكّر بزبائنه إلا ليبيعهم ثمرة عمله ، ولا يرى أبعد من ذلك ، ولا يحدث نفسه أنّه يستطيع بقليل من زيادة المعلومات أن يحرك أطماعه ليتخطى حدوده الحالية ويفتح لنفسه ميادين جديدة من الأعمال والفوائد والعلاقات .

« وماذا تهمه المهزلة أو المأساة التي تحدث دائماً فيه ويكون لعبة لها أو ضحيتها اللاواعية ؟

« وحين يخفق في إحدى عملياته فإنّه ينصرف إلى القول : « ليس لي حظ »

ويسيطر عليه الحزن دون أن يعاود الصعود إلى مصدر تعاسته أو أن يبحث عن أسباب شقائه بشكل عميق . إن كسله الأخلاقي يلاشيه تماماً .

« يجب على المرء أن يعمل ضدّ هذا الكسل الأخلاقي. وكلما كان مبتدئاً فإنّه يشعر بمزيد من التعب في تحريك تفكيره ويكون غير قادر على بذل الجهد. »

وبسبب عدم التوجيه المستقرّ للتفكير والفعالية فإن التجربة لا يمكن أن تقوم لأنّه ينقصها نقطة الارتكاز ، أي خطّ التبلور حيث تستطيع الذكريات أن تتكتّل وتحتشد .

٦ ـ الخور والضعف

من الحقائق الراهنة أنّك لن تستطيع بلوغ النتائج التي يحدّدها هذا الكتاب في مدّة قصيرة . فقد تحتاج إلى سنتين أو ثلاث لتكوين عادة التلاؤم الدائم مع الموجهات الأساسيّة فيه . وليس هناك مران دون تعب . فعلى المبتدئين العازمين على الاستفادة من إرشاداتنا أن يبدأوا بالسعي لاتباع الإرشادات الأوليّة منها ويستهدفوا تقدماً خفيفاً ولا يهتمّوا إلا بما يستطيعون بلوغه . إنّ جهودهم ستتكلّل حالاً بالنجاح وتحمل أثماراً مناسبة لمثابرتهم ، وسيصبح القيام بعملهم أكثر سهولة عليهم .

والهدف الأساسي الذي يجب أن يضعه القارىء نصب عينيه هو أن يعيد قراءة هذا الكتاب عدة مرات بصورة منتبهة بحيث تحفر محتوياته في الروح بأكبر قدر من الوضوح . وقد قلنا قبلاً إن التفكير هو منزل العمل . فعليك أن تغذي تفكيرك بصور واضحة وستجد نفسك محمولاً على العمل . وعندما تقرأ ، تخيّل بضبط معنى كلّ جملة ، ولا تترك أية كلمة غير مفهومة . وإذا اضطررت أن تبحث وتفكّر للوصول إلى الفهم فإن هذا الجهد الأول سيهيئك لجهود أخرى أكثر فعالية .

٧ – إذا كان لك ولد

إنّ أثمن شيء يستطيع الانسان الحصول عليه هو الوسائل الداخلية للتوازن النفسي – الجسدي ، والفعالية المحقّقة ، والتأثير الشخصي . وهذه الوسائل ، من صفات ومبادىء ومعرفة ، إلخ ، يمكن مساعدة الولد على اكتسابها منذ سنيه الأولى .

حاول قبل كل شيء تسهيل النموّ الجسدي لولدك ؛ اسهر على أن يبلغ أعلى درجة ممكنة من القوّة ، وراقب طعامه ونومه ، وعوّده محبة الهواء الطلق والحركة والألعاب التي تشدّد العضلات .

وعندما يصبح قادراً على الفهم حاول أن تدخل في ذهنه الاهتمام بنفسه ، وبكلّ ما يستطيعه ، وبكلّ ما هو صحي له ؛ وهكذا يعير كثيراً من الأهمية لقواه الجسديّة وأناقة ثيابه .

ويأتي بعد ذلك سنّ الدراسة فيجب عند ذلك الإلحاح على أهمية القيام بالمهمة بشكل كامل ، دعه يعتقد أن درجة شرفه مستمدّة من درجة اجتهاده . على أن تجنّبه الإجهاد فهو في هذه الفترة خطأ كبير . ويمكن أن تصل إلى ذلك بأن تريه كيف يشتغل بهدوء ، ووفقاً لأسلوب ، وأن تعترض على الجلسات الطويلة ، وتجعله ينام مدة معتدلة . ولكي توحي للولد الرغبة بالدرس يكفيك أن توحي إليه الفضول والطمع بالمعرفة . وتتوصل إلى ذلك بأن تحدثه بصورة حبيّة عن نوع المسائل التي يساعده كلّ علم على حلها . ووجّه انتباهه إلى الفائدة التي يحصل عليها إذا استساغ هذه المعلومات أو تلك واكتسب المهارة في العمل وتصرف بعقل وإدراك . أوضح له أن ترك الأمور تسير سيرها الطبيعي هو خطأ رئيسي .

أعط رجل الغد الصغير الإيضاحات اللازمة لتأويل الأفعال المنعكسة على

ألا تنصرف إلى عرض فيزيولوجي خاصّ لأن ذلك يفسد مخيلة الولد ويسلحه بسلاح غير كاف . وإذا كان من الواجب أن تدلّه على أخطار العدوى فيجب أن تدلّه على أخطار الإفراط والطيش أيضاً . وبعد ، أليس كل أجزاء التعقيدات العضوية والوظائف الداخلية متضامنة ؟ إن غذاء فيه الكثير من اللحم أو يكون سريع الاختمار يسبب حكاكاً خطراً ، والهياجات النفسية — العصبيّة الناتجة عن القراءات السيئة تقود إلى النتيجة نفسها .

علينا أن نحذر الولد من الأخطاء التي تقود إلى التهاب الامعاء ، والسكري ، والتهاب الكلى ، كما نحذره من عدم الحيطة فيما يتعلق بالنظام العام . إن عليه أن يعيش سليماً نظيفاً بكلّ ما في الكلمة من معنى .

وأخيراً تأتي القضيّة الكبرى ، قضية توجيهه المهني . فعلينا هنا أن ندرك استعداداته ، وأذواقه ، ومقاوماته ، وقواه الجسدية والعقليّة ، فإذا عرف أن يقيّد نفسه بنظام فإنّه سينجح ولو كان العمل الذي سيقوم به لا يثير حماسته كلّها ، لأنّه سيكون منذ اليوم الأول ، وبفضل التربية السابقة ، قادراً على التطبيق العملي .

ونكرر في النهاية أن التطبيق العملي ينتج المهارة ، وهذه بدورها تخلق الميل .

فن العمل الناجح

إن كلّ عمل ، سواء كان يدوياً أو عقلياً ، يحتاج إلى تهيئة مسبقة أو تحضير ، وهذا يتألف من تحديد الهدف المراد بلوغه ــ العمل الواجب إتمامه ــ وفهم طبيعة العمل ومؤداه ، وذلك قبل البحث عن أفضل الوسائل وقبل جمع المواد اللازمة للسير به إلى نهاية سارّة .

وعليك قبل أن تبدأ بالعمل أن تغرس في نفسك إرادة النجاح ، وأعني بذلك عامل الثقة بالنفس ، هذا العامل الذي تتوقّف عليه شدّة الجهد المبذول ، بحيث يصل إلى ذروته ولا يتراخى أبداً .

ولكي تستفيد من مقدرتك العقلية استفادة كاملة عليك مراعاة القواعد الأساسية الثلاث التالية :

١ً ــ كن متفائلاً فيما يتعلّق بأفكارك وعواطفك ، وإرادتك ورغباتك ، بالمعنى الأكبر والأفضل لتحقيق مشاريعك في المستقبل ؛ وبعبارة أخرى اتبع دائماً الهدف الأكثر سموّاً دون أن تتطلّع إلى تحت ، أي دون أن تعرض نفسك للوهن وخور العزيمة والجمود العقلي .

٢ ــ لتعمل مخيلتك بشكل بنّاء ، بحيث تجعلها تتخيّل ما هو رابح ، ومفيد، ومثالي ، وتتخيّل ما تريد تحقيقه .

ولأجل ذلك يجب أن تتخيّل نفسك كأنّك على استعداد لاستقبال ما ترغبه ، فتتصوره أمراً واقعاً لا محيص عنه . وكلما كانت هذه الصورة حيّة في نفسك فإنّك تحتفظ بموضوع رغبتك واضحاً وتمتلىء عزماً لإتمامه في أقصر مدّة ممكنة ، الأمر الذي سوف يحدث من تأثير

قواك المتراكمة المهيّأة

٣ - طوّر عملك العقلي ليصبح قادراً على تحقيق ما ترغب ، وذلك بأن توجّه دائماً طاقتك العقليّة نحو هدف معين أو نتيجة تودّ الحصول عليها في الحاضر أو المستقبل .

ولكي تصل إلى ذلك بنجاح عليك ألاّ تزحم ميدان قواك بنسيج من الحوادث الثانويّة حينما تفكّر بالمستقبل ؛ بل اجعل مخطّطك كلّه وحدةً قائمة ، واختصره وشذّبه في كلّ مناسبة ، واسكبه في خطّة سير واضحة بسيطة للسلوك ، لأن ليس هناك من شيء عظيم يمكن أن يتمّ دون قيادة واضحة .

وفي كل عمل ، فإن الجهد هو الذي يطبع إرادة التحقيق بطابعه . وهناك إرادات يُساء استعمالها أو الاستفادة منها . ولا يكفي أن تكون ذا إرادة لتقوم بمهمّة وتبلغ هدفاً ، بل عليك أن تستعمل إرادتك بشكلٍ واعٍ وفي الوقت المناسب لتحصل على أفضل نتيجة في أقلّ ما يمكن من الجهد .

ولكي تتحوّل الإرادة إلى عمل عند معظم الناس ، فإنّهم يحتاجون إلى تحريضها وإغرائها بعنصر آخر يقارنون به شخصياتهم ، وعامل المقارنة هنا هو الذي يحثّ الإرادة ويقودها ؛ أو أنهم يحتاجون إلى شخص يوجههم ويقودهم بواسطة مقدرته على الإيحاء والإقناع .

والإرادة عند جميع الناس تحتاج إلى أن يُكبح جماحها ويُحدّد سيرها لأنها تحتوي على جهد ينتج تعباً واسترخاء . والاستهلاك المتتابع من السائل العصبي ، والذي يجري دون حذر أو حيطة ، فإنّه يستنفد القوى الدماغية . والأشخاص الذين يظلون دائماً تحت الضغط ، بدون سبب مشروع في الغالب ، فإنهم يرون إرادتهم تذوب وتهرب ؛ وحين تخور وتضعف تصبح مستعدّة لاحتمال تأثير الإرادة الغريبة ؛ سواء كانت حسنة أو سيئة .

والرجل الذي يجهد إرادته دون أن يسير على نظام فإنّه يتطوّر نحو الهياج غير المنتج : إنّه يكب على العمل دون إتقان . وبهذا تكون صفة هذا العمل المبعثر غير نافعة ؛ إنّه يتمّ بدون إتقان لأن الإرادة الفوضويّة هي التي تسيّره . والمهتاج يفكّر بالعمل التالي بينما هو يقوم بعمل آخر لم يتمّه . إنّه لا يحصر انتباهه بإتقان العمل الذي يقوم به حالياً . فهو يهمل الحاضر ليقفز إلى المستقبل . ومن هنا يأتي عدم الوضوح والإتقان والميل إلى تشويش العمل، وكذلك الأفكار.

وعملية الانتقاء والاختيار في الأعمال هي أحد مظاهر الروح الأكثر قيمة عند الأشخاص الذين يملكون موهبة النظام والترتيب . وهو الموقف العقلي الذي يستطيع المرء بواسطته أن يناقش عمله فيعرف غثّه من سمينه ، ويسير به نحو الهدف الأسمى .

وعملية الانتقاء تفرض نفسها على رجل الفكر الذي يريد تحقيق ما يرغب دون أن ينفق طاقته في تفاصيل لا فائدة منها . وبالفعل فإن الحياة المعاصرة بشمولها وتشعّباتها وتعقيداتها تكدس في نفسك أفكاراً كثيرة تكون مبعث تحريضات منوّعة ، الأمر الذي يضطرنا من أول خطوة إلى النظر بوضوح ، وتعيين الهدف ، وتحضير التربة .

ولنتحدث الآن قليلاً عن التحضير للامتحانات والمسابقات :

إن الهدف الأول القريب لهذا التحضير هو النجاح في الامتحانات الخطيّة والشفهيّة ؛ أما الهدف الأبعد فهو أن تصبح عاملاً ماهراً قادراً على بذل جهد شخصي مثابر وموجّه .

ويمكن بالمران إنماء القوّة الأخلاقيّة والعقليّة — النفسية الفردية — والقوّة الجسدية . وليس الجسد والروح ميدانين منفصلين ولكنهما يؤلفان ميداناً واحداً . والانتاج الذهني يستند إلى عمل منظم تقوم به الخلايا العصبيّة التي هي بدورها نتيجة صحة هدفها أن تؤمّن لهذه الخلايا غذاء كاملاً بقدر الإمكان ،

ومجهّزاً بدم نقي يحتوي على قدرٍ كافٍ من الأوكسيجين .

ولا يمكن إهمال أي شيء من دقائق المران ، وعليك أن تقوم بأيّ عملٍ يسهل الجهد ، من تغذية تامّة ، وثقافة جسديّة وعقليّة ، وشروط فيزيولوجية ومادية ضرورية لحسن سير الآلة العقلية الواجب ضبطها وترويضها .

ويجب أن يهدف المران إلى زيادة سرعة فهم المواد المراد درسها ، وإيضاح المعلومات الواجب اكتسابها ، والمعلومات الواجب هضمها وتمثلها ، ويهدف أيضاً إلى عرض مواد المنهاج بوضوح وبإنشاء صحيح سليم .

كيف يجب أن تدرس — يجب أن يكون اهتمامك بالوقت واستعماله قدر اهتمامك بمخطط العمل حتّى تصبح قادراً على تقديم الامتحان في الوقت المعين والخروج منه بنجاح . وسنلقي عليك بعض النصائح التي تهدف إلى توفير جهدك ، وتسهيله ، وزيادة جدواه :

ابدأ تحضيرك في أول الأمر على أساس ثماني ساعات باليوم تقضيها في الدرس والمطالعة ، ساعياً إلى الاستفادة منها بقدر ما تستطيع . وسيتوقف إيقاع تحضيرك بعد ذلك على هذه السرعة المبدئيّة . والوقت الإضافي الذي تريد أن تربحه في النهاية يجب أن تعدّ له العدّة منذ البدء بدلاً من أن تبذل كلّ جهدك في الأسابيع الأخيرة ، معتقداً أن هذا يكفي لتحصيل الوقت الذي أضعته في أول الأمر .

وهناك أمر يجب الانتباه إليه لئلاّ تتوقف الآلة وهي في بدء سيرها . ابدأ مثلاً بستّ ساعات في اليوم الأول ، ثم اجعلها سبعاً ، ثم ثماني ساعات من العمل الفعلي ، وننصحك بألا تتجاوز الساعات العشر في اليوم . وإذا أصيب انتباهك بالشرود ، أو رأيت أنك لم تعد تستطيع تركيز تفكيرك على عملك ، فعليك أن تغيّر هذا العمل ، كأن تقوم بنزهة على رجليك ، أو تمارس رياضة خفيفة تجدّد قواك وتنعش تفكيرك فتعود إلى عملك قوياً نشيطاً.

وكلّ تحضير يتطلّب عملاً منظماً يتوقف على العناية التي تبذلها في الاستفادة من وقتك لئلاّ تبعثره فيما لا فائدة منه . نظّم لوحه (باستعمال الوقت) تكون مرتكزة على الدروس التي يجب أن تدرسها ، ونظّم أيضاً لائحة أسبوعيّة تكتب عليها ، ساعة فساعة ، العمل الذي أتممته ، أو الشواغل العادية أو الطارئة . وبهذا يصبح بمقدورك أن تعرف تماماً ما عملته في النهار ، وستصبح بسرعة مقتصداً بوقتك ، فلا تصرفه إلاّ في العمل النافع .

وللاستفادة من جهدك العقلي عليك أن تستعمل الساعات الصباحيّة ، وهي الساعات الأكثر إنتاجاً بوجه عام ، وتجنّب العمل بعد الطعام مباشرة ، ففيه شرّ كثير ، وتخلّص بقدر الإمكان من الشواغل الطارئة لتتفرّغ إلى دروسك. وفكّر بدروسك قبل أن تنهض إلى النوم ليتأثر بها دماغك، ولكي تتيح لعقلك الباطن أن يعمل أثناء النوم في ترتيب المواد التي يجب أن تدرسها في الغد. فكّر بهذه المواد بشدّة حسب نظامها المنطقي ، أي أن تتخيّل العمل الواجب إتمامه بجميع تفاصيله . وحين تحضّر كلّ مساء عمل اليوم التالي فإنّك ستدهش من السهولة التي يتمّ بها هذا العمل .

اقرأ نصوص دروسك بهدوء ، وتوقف عندما تعجز عن استيعاب معنى النصّ الذي قرأته . أعد قراءة ما استعصى عليك فهمه إلى أن يتضح لك معناه . وإذا ظلّ هناك بعض الإبهام رغم جهودك ، فسجل السؤال المبهم على ورقة لتعود إليه فيما بعد .

يجب أن تدرس وقلم الرصاص في يدك لتسجل الأفكار المسيطرة ، والنظريات ، والمخططات ، وفقاً للمادة المدروسة . وحين تقرأ الدرس وتفهمه أعد قراءته مرة أخرى وسجّل العناوين وما تحت العناوين مع الأفكار القائدة على ورقة ، ثم ضع الكتاب جانباً إلى الغد .

وفي الغد راجع الملاحظات التي كتبتها ، وردّد شفهيّاً القضايا المدروسة ،

ثمّ تحقق من صحّة أجوبتك ، وأخيراً أعد قراءة الدرس بكامله . وبعد غدٍ اكتب ما درسته دون الرجوع إلى الأصل .

لقد انتهيت من كتابة فرضك ، وعليك أن تتركه جانباً لبضع ساعات ، أو ليوم كامل ، وقم بعمل أشياء أخرى في تلك الفترة ، ثمّ عد إلى عملك الأول . إن نظرتك الأولى هذه إلى ما قمت به من عمل تظهره لك على حقيقته وتكشف لك ما فيه من خطإٍ . إنّك سترى عملك بعينين جديدتين .

امسك دفتراً للأخطاء تسجّل عليه أغلاطك والقواعد المتعلّقة بها. وبقدر ما تصنف الأخطاء وترتبها وتهتمّ بها فإنّها تتناقص وتُجتنب . عالج مواضيع مكتوبة متخذة من امتحانات سابقة وحاول أن تنهيها بأقلّ من المهلة المعطاة ، وليكن ذلك أثناء الشهرين الأخيرين . وأثناء ذلك راجع الدروس المختلفة لتنظّم المعلومات المكتسبة بشكل مفيد ودون أن تحاول اكتساب معلومات جديدة .

أما فيما يتعلق بالعمليات الحسابيّة والرياضية ، فإنّك إذا لم تستطع حلها بعد وقت معين تقضيه في التأمّل والتفكير فيجب ألا تتوتّر أعصابك ، أو يشيع الوهن في نفسك ، أو تضيع ثقتك بوسائلك : انتقل إلى عمل من نوع آخر ، واترك لعقلك الباطن أمر الاعتناء بمتابعة البحث .

وبإمكانك تخفيف أخطاء الحساب إلى أقلّ قدر ممكن وذلك بأن تحلّ جميع العمليات على ورقة بيضاء ، بهدوء وتؤدة ، فتكتب الأرقام بشكل واضح جميل وتعرض تفاصيل التغييرات التي طرأت بطريقة تجعلك تعيد قراءتها بسرعة وبدون جهد .

وبعد ذلك راجع متمهّلاً ، وبكثير من الانتباه ، مرتين تلك الحسابات التي كتبتها لكي تكون واثقاً من أنّك لم ترتكب خطأً . وحاول أن تحلّ العمليّة بطريقة أخرى أو بتقدير تقريبي للنتيجة .

وفضلاً عن العمليات التي تحلها حلاً تاماً عليك أن تفحص عدداً منها من ناحية طريقة الحل ، مستعيناً بكتاب حل العمليات عند اللزوم . وبهذا تجهّز نفسك بمعلومات مفيدة تساعدك في حلّ العمليات التي ستعطى يوم الامتحان لأنّك تكون قد رأيتها قبلاً أو رأيت ما يماثلها .

خصص عدة دقائق من مساء كل يوم ، قبل أن تنام ، لقراءة مخطط دراستك بسرعة وبدون أي جهد للذاكرة . زد من هذا الاجترار العقلي في الأشهر الأخيرة من التحضير . وخفف العمل في الأيام الخمسة عشر الأخيرة ، واهتم بالدرجة الأولى بتقوية صحتك .

التعب والراحة — إن الجهد غير المنظم الذي تبذله الفعالية العقلية والجسدية ، وعدم وجود أسلوب واضح في توزيع هذه الفعالية . ومفعول التأثيرات التي لا تجد المتنفّس الكافي ، إن كلّ هذه العيوب تسبّب الانحطاط العصبي .

ومن ناحية أخرى ، فإن المهن التي يمارسها أهل المدن تقضي على كلّ تمرين ، ويكون من نتيجة ذلك خلق حالة فيزيولوجية غير طبيعيّة . فإذا قام الجسد والدماغ بفعالية دائمة دون تمرين طبيعي منظّم فإن استهلاك القوى يجري على إيقاع سريع وينتج الانحطاط ، ثم المرض . والعمل المتواصل الممزوج بالهموم — وشواغل الدماغ — ينتهي بإنهاك الدماغ . ولذلك كانت الراحة ضرورية لاستعادة الطاقة الدماغيّة . ولكن يجب ألاّ تشكّل بنفسها تعباً .

والشعور بالإنهاك — التعب — ينبئنا بأنّ شدّة الجهد الذي يبذله الجسد والروح تقرب من مستوى الخطر ، سواء كان بعد عمل يحتاج إلى قوّة جسدية ، أو جهد عقلي ، أو اضطرابات ناتجة عن التأثر . إن التأثيرات المكبوتة تنتج الانحطاط الجسدي ، وكذلك فإن الإنهاك العضلي يرافقه انحطاط سريع في المقدرة العقلية .

والجهد العقلي يقود إلى التعب الجسدي لأن دماغنا يستأثر بما يقرب من ثمن الدورة الدموية وربع الأوكسيجين ، ويستهلك كثيراً من السكر . إنّه يحوّل طاقة السكر والأوكسيجين الكيماوية إلى موجات دماغيّة وسائل عصبي مستخرج من محصول الأوكسيجين الذي يجب ألا ينقطع أبداً . والري الدموي للدماغ حيوي جداً ، ولهذا يجب الاحتراس من كلّ انخفاض ، ولو خفيفاً ، بالتغذية ، أو بالأوكسيجين أو السكر . والشعور بالاعياء الجسدي هو الذي يخفف عمل الأجهزة الأخرى وذلك في سبيل تحويل جميع مصادر التغذية لمصلحة الدماغ والاحتفاظ بالتوازن .

إنّ وجبات الطعام المألوفة ، والنوم والراحة ، هي الوسائل الطبيعية لتجنّب التعب والتغلب عليه . واعتياد الراحة يتوقف على طبيعة العمل وكثرته . ومن المفيد أن ترتاح يومين متواليين كلّ خمسة عشر يوماً ، أو أربعة أيام أو خمسة كلّ شهر ، أو سبعة أسابيع أو ثمانية في السنة .

وهناك أعمال تكون منظمة فلا تقطع الإيقاع المعتاد . وكثير من الكتّاب ، مثلاً ، يصرحون أن توقفهم يوماً واحداً عن الانتاج يؤدي إلى انقطاع وتصدع في مقدرتهم على العمل .

فإذا كان عملك يستغرق وقتاً طويلاً فعليك أن تبذل جهداً لتتغلب على التعب في بادىء الأمر . وبعد ذلك فإن متابعتك للعمل لا تعود بحاجة إلى كثير من الجهود المتعبة ؛ ومع الزمن يصبح العمل حاجة طبيعية وسروراً ولذة وذلك بسبب الشعور بالظفر الذي ينتج عنه . والتناقص التدريجي للإحساس بالتعب يشير إلى انتقال الفعالية العقليّة من الوعي إلى الوعي النصفي الذي يريح الوعي من كلّ ما يمكن أن يكون أوتوماتيكياً .

جرّب أن تقوم بعملك جيّداً بأقلّ ما يمكن من الجهد . وهناك مخترعون ، وعلماء، ورجال أعمال تكمن حياتهم كلّها في عملهم الذي يصبح أوتوماتيكياً

في جزء كبير منه . ويسود الشعور بأن هؤلاء الرجال لن يستطيعوا إتمام الكثير من العمل إذا كانوا قادرين ، كمعظم الناس ، على الانغماس في حياة العائلة أو في أعمال بالجملة .

وبالنسبة للتعب فهناك فرق بين العمل الذي تقتضيه المهنة والعمل الذي تتمّه بحرية . إن العمل الاختصاصي الذي يميز الصناعة المعاصرة يميل إلى أن يصبح مضجراً . ومع ذلك فإن مدة البطالة عند العامل قد زادت في المجتمع الحالي ، ويبقى على العامل أن يستفيد من فترة البطالة ويستغلها فيما يعود عليه بالنفع .

ومن المفيد تمرين القدرة العقلية على أعمال جديدة لم يسبق أن مارسها الشخص . وعليه أن يغير محيطه بين وقت وآخر ، وأن يخلق في سبيل هذا الهدف عملاً إضافياً يخصص له ساعات معينة من كلّ يوم ينفق فيها أقلّ ما يمكن من الطاقة الجسدية والعقلية .

وإذا كنت شديد العصبيّة فعليك أن تمارس الاسترخاء مقدار ربع ساعة كلّ يوم ، وذلك في منتصف النهار ، وإذا كنت ذا ميل إلى الأبحاث الفكرية فعليك أن تستريح وتتسلى أثناء ذلك بقراءة الطرف الكبرى للكتّاب الانسانيين . تمرّن على التفكير الصحيح وهذا يستحيل دون استقلال أو تكوين رأي شخصي. وتعلّم أثناء عطلتك أن تتكلم بطلاقة، أو أن تكتب رأيك ــ أن تصبح كاتباً ــ وهذا أمر هام جداً ويعتبر تهيئة للحياة العصرية .

الاستعداد للحياة العملية

من المعلوم أن الخصائص العقلية تنمو بالتمرين – بالفعالية – كالخصائص الفكرية والعاطفية . وفي العمل العقلي ، فإن خلايا الطبقة القشرية في الدماغ تأخذ بالاهتزاز . ولحفظ هذا الاهتزاز يجب أن يكون هناك حصيلة دموية مهمّة بمقدار شدة الجهد الفكري . ومن هنا ينتج احتراق المادة العضوية وارتفاع درجة الحرارة .

ويكون استهلاك الدماغ من المواد بقدر ما تكون الفكرة عمليّة ؛ ولهذا السبب يحدث العمل العقلي ، كالعمل العضلي ، التعب والشعور به . وهدف الفعالية النفسية – الجسدية هو أن تخفف الهموم والمتاعب المادية بقدر الإمكان ليتاح للشخص أن يوفر بعض الوقت ليصرفه في التفكير والراحة وتثقيف الروح .

والاسترخاء والراحة يوفران سروراً يناسب الجهد المبذول في تحقيق الأعمال المتتابعة المتعلقة بالمثل الأعلى المتّبع . وهذا المثل الأعلى يستند إلى حاجة الإبداع والبناء، وإلى الرغبة في أن يبذر المرء شيئاً هنا وهناك في دروب الحياة.

والطبيعة حركة دائمة . والانسان الذي هو نتاج الطبيعة يجب أن يتلاءم مع هذا القانون . ومن هنا نعلم أنّه لا يحقّ له أن يترك العمل ويلجأ كما يفعل الجبناء إلى الإقلاع عنه . عليه أن يجاهد بثبات حتّى النهاية ، وأن تعمره أثناء ذلك فكرة الإجادة في العمل ، وفكرة العيش في نهاره والرغبة الملحّة في توفير عيش غده .

ويجب ألا يعيش المرء دون هدف . وهذا الهدف يجب أن نبحث عنه

خارج نفوسنا ، وأن نخلقه بالحب ، بالإعجاب ، بالحماسة ، وأن نضع نصب أعيننا فائدتنا منه وفائدة الغير .

ولكلّ إنسان رسالة في هذه الحياة . فحين تضع رسالتك أمام عينيك ولا تجعلها تغيب عن تفكيرك ، لا يعود من الممكن أن تصبح فريسة الضجر ، ذلك الموت الأخلاقي الذي تذهب ضحيته النفوس الباردة ، التي تعيش بالآمال الخادعة والمحاولات الباطلة .

وليست الحياة حزينة كئيبة إلا بنظر أولئك الذين لا يعرفون قيمتها ولا يستحقونها . فعلى المرء ألا يبعثر قواه في تبديد همومه اليوميّة ، بل عليه أن يعمل شيئاً ما ، وأن يعمله بإتقان ؛ والعمل المنظّم هو مصدر لأعظم المسرات .

وأولئك الذين تتبدّد أوهامهم يتطلبون الكثير من الحياة . إنهم يكرهون الدروس التي تعالج مشاكلها ولا يعرفون أن يستفيدوا مما تحمله إليهم ، ولهذا يستسلمون إلى جميع المؤثرات الخارجيّة ، ويغذون الأوهام التي تستر عنهم فائدة الفعالية المبدعة وضرورتها .

والخائفون من الحياة يجهلون شكل السعادة الأكثر كمالاً ، أي فكرة الاستمرار إلى النهاية في اكتساب الغنى والخير ، وزيادة فعالية وجدوى المشاريع التي يقومون بها في سبيل الحياة .

والخوف من الحياة – الخوف من العمل – لا يصيب من هو متأكّد من استمرار وجوده في أعقابه ، وفي أعماله ، وفي ذاكرة أولئك الذين تأثروا بأفكاره وأعماله . إن وجوده الخاص يغتني بالموحيات المستمرة المستمدّة من الأمثلة التي يأمل أن يتركها إرثاً من بعده .

والعمل الذي يتمّ يكون جواباً لمجموع الفعالية المبذولة ، والمهارة ، والقدرة على التنظيم والقيادة ، أي على خاصة الانتباه ، والتحليل ، وإعمال العقل ، وهي الأمور اللازمة لوضع مخطط العمل .

وفقدان الطاقة الأخلاقيّة – المعنوية – ينتج الإعياء الجسدي . وليست الروح القوية هي التي تتوصل دائماً إلى توفير عمل عظيم وتحقيقه ، بل هو الانسان القادر على أن يريد ، ويوجّه ويركّز أفكاره . إنّ الروح الضعيفة ستشكو دائماً من نقص الصلابة والمثابرة ، ولن تكون قادرة على تكريس كلّ الفعالية الأخلاقية والجسدية اللازمة لإتقان العمل .

عليك أن تقبل نفسك كما أنت،وتنظم سلوكك على أساس ذلك وابتداء من ذلك : إرادة ما هو كائن ، ومحبته ، وعقد الأمل عليه – إرادة ما تعمل ومحبّة ما تعمل . وقد قال الفيلسوف ألان : « إن الحي لا يكف عن التغلب على المصاعب وعن التأكّد من أنّه هو بنفسه نجاح مدهش ! فالكون لا يتوقف عن مهاجمته . والانسان قبل كلّ شيء هو نصر في حالة الانطلاق . . . وليس للإرادة أي عمل خارج الخطوات التي نقوم بها ، سواء اتبعنا حاجتنا وعاداتنا أو غيّرنا ما كنّا نعمله بمحض اختيارنا . استمر بعملك إذن ، ولكن بصورة أفضل . » ويضيف الفيلسوف نفسه قائلاً : « ليكن وجهك قبل كلّ شيء متألّقاً بالثقة . ومن لا يثق بنفسه فإنّه لا يحارب بكلّ قواه لأنّه ليس سعيداً بالأمل ، ولن يكون سعيداً بالعمل . »

والعمل الفكري يهذّب التفكير ويوفّر العزاء الأخلاقي . ولكن التفكير ليس سوى ميل وإرادة ناقصة . والعمل الواعي وحده هو كامل ، وهو وحده تهدم وسيطرة . فلكي تعمل بنجاح يجب ألا تهتاج أو تتعب ، أو تغطي نفسك بالآخرين إلى أن تصبح أقلّ قدراً منهم عندما تأتي ساعة الانتقال إلى العمل .

والفعالية المبدعة ، قبل أن تتحقق بواسطة الجسد على الصعيد المادي ، يجب أن تحمى وتهيج أخلاقياً بواسطة المخيّلة ، وتقاد عقلياً بواسطة الذكاء . وخلال موشور المخيلة ، فإن جميع الفعاليات التي قمنا بها تشرح ، بشكل أكثر أو أقلّ دواماً ، جميع المصالح الأساسيّة لشخصنا : الوقاية ، والتمكن ،

واكتساح شخصيّة أكثر قوة ، وإكمال الصورة في نفوس الآخرين .

ولا يمكن أن تكون هناك فعالية خالية من الغرض ؛ وحتّى أثناء ذهولنا وتشتّت أفكارنا — على هامش الصراع اليومي في سبيل الوجود — فإنّنا نبحث عن أسباب الثقة في مقدرتنا وقوانا ، وعن الفرص السانحة لزيادة نموها بواسطة المران .

ويمكن القول إنّ الصالح الشخصي هو المحرك لكلّ فعالية عند الكائن الإنساني ، والأمر كذلك في ميدان العاطفة . لأن كلّ عاطفة تحدث ، بالفعل ، من مصلحة تهدف إلى إنتاج أفعال منعكسة عاطفيّة ؛ ومجموع هذه الأفعال المنعكسة يؤلف تسلسلاً تختفي المصلحة فيه تحت المحرك العاطفي .

وجملة القول ، فإن المصلحة الشخصيّة — بشكلها المادي أو العاطفي — هي أساس الفعاليات البشرية ؛ والخوف ، أو غريزة الحماية والاحتفاظ بالنفس ، هو ظاهرة ثانويّة للمصلحة الشخصيّة .

وتحليل المصالح الأساسيّة التي توحي الأعمال والعواطف المتنوّعة ، بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، ينمّي الاستعداد للواقعيّة . إنّه مفتاح معرفة الآخرين ومعرفة النفس التي لا غنى عنها في تحضير العمل وقيادته .

ثقف الرغبة في نفسك لأنها أساسيّة للحياة ؛ والرجل الذي لا يرغب بشيء يكون خالياً من السلاح الداخلي : إنّه لن يكون أهلاً للحياة التي هي صراع وتنوّع ؛ إنّه اللعبة البسيطة والدمية التافهة للظروف والحوادث . لتعمر الرغبة نفسك ، بأن تتخيل موضوعها على الدوام أو في أغلب الأحيان ، وذلك بواسطة الفكرة — الصورة التي ستوقظ قوتها في نفسك اندفاع العاطفة الداخليّة .

استعمل الإيحاء الذاتي تحت مختلف أشكاله ، حسب نوع الذاكرة الموجودة فيك : صور اليسر والثروة إذا كنت طماعاً ؛ صور الاستقبال العاطفي في

المجتمع ، بحيث تكون منعتقاً من كلّ قلق جسدي أو أخلاقي ؛ صور بديهيّة رنّانة ، تحت شكل إيحاءات مهيّأة ، إذا كنت رجل فكر تهتمّ بالاتقان والكمال . وهكذا تنمو رغبتك إذا غذيتها وأحييتها ، وبذلك تستطيع تحقيقها بأقلّ ما يمكن من الجهد الإرادي .

فهرس المجلد الثاني

كيف تكسب المال

تغلب على القلق

تغلب على الخوف

الايحاء الذاتي

سعادتك بيدك

طريق النجاح

محتويات

المجلد الاول